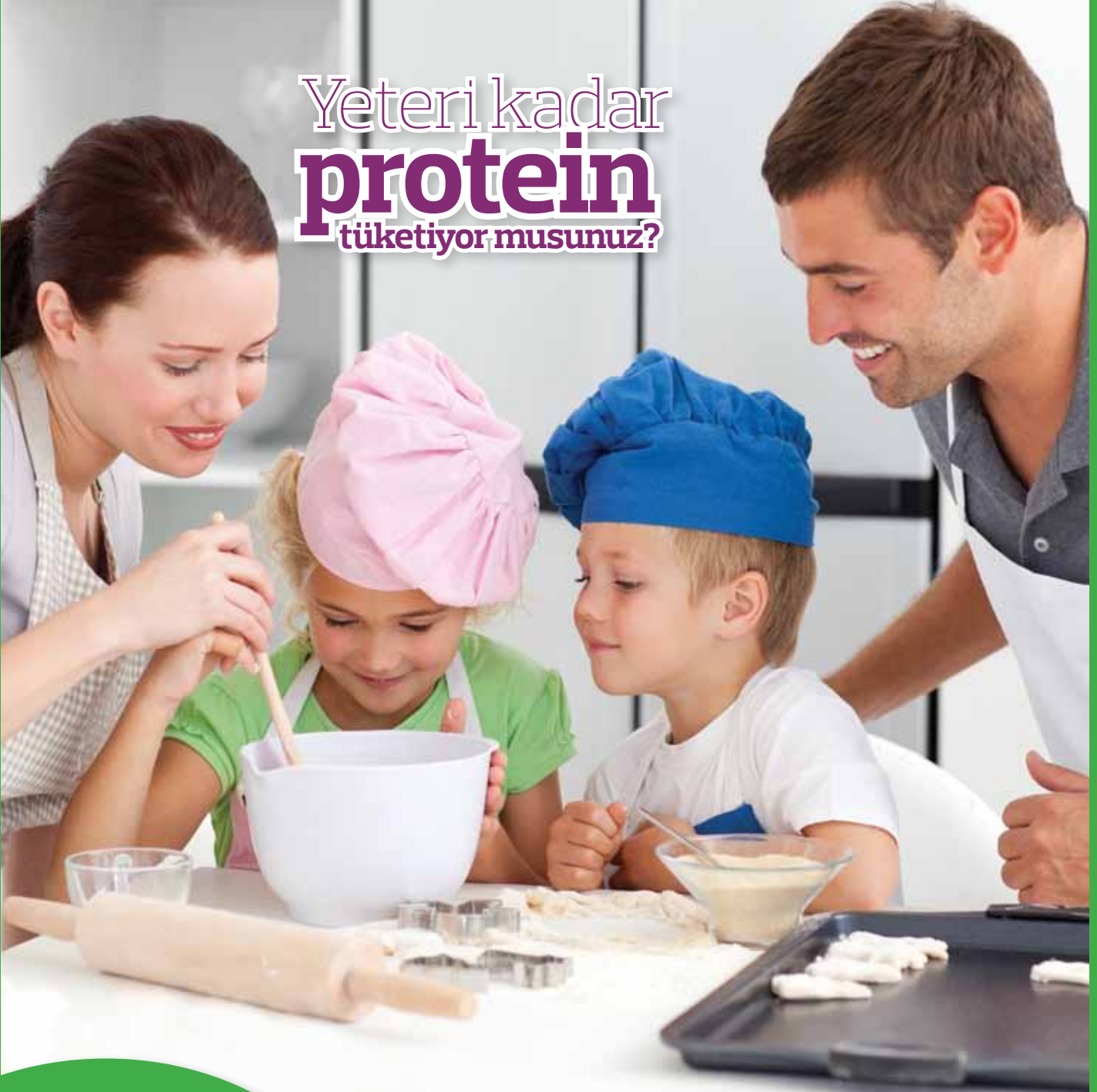


Yaşam Pınarım

Eylül 2015 Sayı: 42

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

Yeteri kadar
protein
tüketiyor musunuz?



Açelya Akkoyun:
**Anne mutlu ise
çocuk da
mutlu olur**



Sağlığa ve güzelliğe
giden pratik yol:
Su içmek

Yaşamasını



bilenlere.



Pınar Yaşam Pınarım Sipariş Hattı
444 99 00



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

Genel Yayın Yönetmeni
(Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu
**Mustafa Ercan, Çetin Karadeli,
Yıldız Sedef, Onur Dalgıç**

YAPIM

MesaiMara
www.mesaimara.com

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, süreli, 3 aylık

Şimdi okul zamanı...

Yaz aylarını dinlenerek ama aynı zamanda yeni döneme hazırlanarak geçirdiğinizi ümit ediyorum... Uzun bir yaz tatilinin ardından okullar açılacak. Bu durum çocukları olduğu kadar anneleri ve babaları da ilgilendiriyor.

Bizler, Pınar Ailesi olarak yaz aylarını sevindirici gelişmelerle geçirdik... Bizi mutlu eden bu gelişmelerden ve ödülle taçlanan projelerimizden sizlere de bahsetmek istiyorum.

2014-2015 Türkiye Erkekler Basketbol Ligi Şampiyonu bildiğiniz üzere Pınar Karşıyaka oldu. Spora verdiğimiz desteği uzun yıllardır sürdürüyoruz ve takımımızın aldığı bu şampiyonlukla Pınar Ailesi olarak sadece gurur duymadık, aynı zamanda büyük bir mutluluk da yaşadık. Bu vesileyle, şampiyonlukta emeği geçen herkesi tekrar kutluyorum... Spora verdiğimiz destek farklı alanlarda sürüyor. Bunların en yenisini de sizlerle paylaşmak isterim. Pınar Su, Türkiye Basketbol Federasyonu ile yapılan anlaşma sonucu 2015 - 2016 yılında Kadın ve Erkek A Milli Basketbol takımlarımızın resmi su sponsorluğunu üstlendi. Yeni sezonda tüm takımlara başarılar diliyoruz... Yıl boyunca gerçekleştirdiğimiz başarılı projelerimiz ile Stevie Uluslararası İş Ödüllerinde 2 kategoride 3 ödül almaya hak kazanmamız da bizi yaz aylarında sevindiren önemli gelişmelerden biri oldu. 60'tan fazla ülkenin katıldığı yarışmada, Pınar Çocuk Tiyatrosu Gümüş Stevie Award; "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi Bronz Stevie Awards; Pınar Resim Yarışması da yine Bronz Stevie Awards'la ödüllendirildi.

Pınar Enstitüsü gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumun bilinçlendirilmesi ve kaliteli yaşam farkındalığı yaratılması amacıyla bilimsel projelere destek veriyor ve eğitim faaliyetleri yürütüyor. Ödül alan ve Pınar Enstitüsü tarafından gerçekleştirilen "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi ile 18 merkezde 4 bin'den fazla süt üreticisine eğitim verilmiştir.

Dergimizin ilerleyen sayfalarında bu konularla ilgili haberleri ayrıntılıyla bulabilirsiniz. Elbette Yaşam Pınarım'da, sizlere fayda sağlayacak uzman görüşlerine ve röportajlarına da her zamanki gibi geniş yer ayırdık.

Oyuncu ve sunucu Açelya Akkoyun'un anneliğe dair açıklamalarının bulunduğu röportajı keyifle okuyacağınıza inanıyorum. Pınar ürünleriyle hazırlanan yemek



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

tariflerini paylaştığımız sayfaların da, size hızlı ve lezzetli sofralar kurmanıza yardım etmesini diliyorum. Su içmenin sağlığınıza faydalarını paylaştığımız özel bir dosya haberimiz var. Proteinlerin beslenmemizdeki değerini ise Diyetisyen İrem Çelik Tütüncü ile yaptığımız söyleşide okuyabilirsiniz.

Sütün ve süt ürünlerinin zinde ve formda kalmaya olan etkisini ise bir başka uzman, Diyabet Diyetisyeni Neslihan Koyunoğlu Bingöl, kaleme aldığı yazı ile bizlerle paylaşıyor.

Okul çağındaki çocuklara kahvaltı ve beslenme çantası hazırlarken nelere dikkat edeceğimiz konusunda yol gösteren bir uzmanımız da var bu sayımızda... Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Kayan Tapan, sağlıklı kahvaltı ve doğru beslenme alışkanlığının nasıl kazandırılacağını anlatıyor.

Ve elbette spor... Pınar Süt Severbaş bir jimnastik eğitmeni... Hem sizin için hem de çocuklarınız için bu sporun sağladığı faydaları bizlerle paylaşıyor...

Sonbaharın dinginliğine hayatınızda yer açmanızı tavsiye ediyorum. Sonbahar, ürünün hasat edildiği bereketli bir dönem aslında... Aynı zamanda kışa da hazırlık... En başta kendinizin ve sevdiğinizlerin sağlığına dikkat edin. Huzurlu ve mutlu günler diliyorum.

Gelecek sayıda görüşmek üzere...



“Anne mutlu ise çocuk da mutlu olur”

YÜZÜ KADAR KALBİ DE GÜZEL, SAMİMİ, SICAK VE SAHİCİ BİR KADIN AÇELYA AKKOYUN. TÜRKİYE’NİN DE EN MEŞHUR GAMZESİNİN SAHİBİ AYNI ZAMANDA... ONU YILLARDIR TELEVİZYON EKРАНLARINDA GÖRMEYE ALIŞTIK, BİRAZ ARA VERSE ÖZLÜYÜRÜZ HEMEN... ŞİMDİLERDE STAR TV’DE “MİSAFİR OL GEL BANA” İSİMLİ PROGRAMI SUNUYOR, ÜNLÜLERİN EVLERİNİ ZİYARET EDEREK ONLARLA KEYİFLİ SOHBETLER YAPIYOR... BİZ DE BU PROGRAM İÇİN YAPTIĞI ÇEKİMİN HEMEN ARKASINDAN BULUŞTUK. SOHBETİMİZ DEVAM EDERKEN PIRIL PIRIL GÜZELLİĞİ İLE KIZI ALYA DENİZ DE ARAMIZA KATILDI... İŞTE O KEYİFLİ SÖYLEŞİDEN BİZE KALANLAR...

SÖZ KONUSU ÇOCUK OLUNCA BİRAZ DAHA GERİYE GİDELİM VE HAMİLELİK SÜRECİNİZİN NASIL GEÇTİĞİNİ SORALIM İSTERİZ...

Planlı bir hamilelik değildi benimkisi, sürpriz oldu. İlk duyduğumda ağladım, eşime söylediğimde ise “Bu harika bir armağan Açelya” dedi. Zor bir hamilelik geçirdiğimi söyleyemem. Hamile olduğumu bilmeden buz gibi denizde yüzüyordum. Öğrendikten sonra eşimin Avrupa’da uzun bir iş seyahati yapması gerekti. Ben de onunla birlikte neredeyse tüm Avrupa’yı baştan başa seyahat ettim. Hamileliği gözümde büyütmedim, onu doğal bir süreç olarak kabul ettim ve hayatımı yaşamaya devam ettim.

HAMİLEYKEN ÇOK KİLO ALMIŞ MIYDINIZ?

Hamileyken de emzirirken de epey kilo aldım. Kızımı iki yıl emzirdim ve bu süreçte zayıflamaya çalışmadım. Ne zaman ki emzirmem bitti, o zaman bir spor salonuna yazıldım. Bir yılda 9 kilo verdim sonraki yıllarda vermeye devam ettim.

DÜZENLİ SPOR YAPIYOR MUSUNUZ?

Evet, aslında ben ona spor demiyorum, sabah kendime ayırdığım bir saat olarak görüyorum. Kahvaltı öncesi yürüyüşü diyelim... Her sabah 10 km yürürüm. Bu sırada günümü planlarım, zihnimi boşaltırım, kendimle baş başa kalırım. Bu hem bedeni hem de zihni dinç tutan insana iyi gelen bir eylem, bu nedenle herkese ve özellikle annelere tavsiye ederim.

KENDİNİZİN VE KIZINIZ ALYA DENİZ’İN BESLENMESİNDE NELERE DİKKAT EDERSİNİZ?

Şu dünyada bir tek sağlıklı ve iyi gıda için harcanan paraya acımam diyebilirim. Sağlıklı beslenmeye gayret ediyoruz. Alya’ya şeker yedirmemeye çalışıyorum ama “sıfır şeker yiyor” da diyemem. Restorana gidiyoruz, lollipop ikram ediyorlar mesela, o da yiyor. Sadece “hep aynı tadı alıyorsun, bu kadar yetmez mi Alyacım” diyerek bir süre sonra bırakmasını sağlıyorum. Bazen ben onu ikna ediyorum bazen o kazanıyor. Sebze yemekleri evimizde sıklıkla pişer. Alya Deniz de sebze yemeyi seviyor. Akşam mesela, “hadi anne, cevizli yoğurt yiyelim mi?” diye sorar... Diğer taraftan sağlıklı beslenme konusunun bir takıntı haline getirilmesine de karşıyım. Canım istediğinde gidip kebab da yerim. Bana göre bu coğrafyada yaşayan insanlar olarak bu toprakların verdiği gıdaları tüketmeliyiz. Uzakdoğu mutfağından bir ürünle beslenmek ne kadar doğru bilmiyorum. Mesela şimdi kinoa yiyor insanlar... Kinoa bu topraklarda yetişen bir bitki değil ki...

KIZINIZLA İLİŞKİNİZ NASIL? INSTAGRAMDA BİRLİKTE ÇEKTİĞİNİZ SEVGİ DOLU VİDEOLARINIZ VAR... HATTA BİR DÖNEM İNTERNETTE ÇOK DA TIKLANDI BU VİDEOLAR...

Alya’ya doğduğundan beri ben bakıyorum. Yıllardır hep bir yardımcım oldu, ama adı üstünde bana yardım etti, esas kontrol bendeydi. Bu evimin işlerinde de böyledir. Yemekleri ben yaparım, yaparken sadece yardım alırım. Alya’yı çok öpüyorum, bazen “acaba çok mu öpüyorum” diye kendime sorduğum da olur.

Ama 0-6 yaş çocuğunun sevgiye, şefkate doyması lazım. Birlikte vakit geçirmekten çok hoşlanırım. Oyun oynar, boyama yapar, duş alırız. Bu yıla kadar bütün tatillerimizi birlikte geçirdik. Sadece bu yıl dört günlüğüne eşimle yalnız tatile çıktık.

ÇOCUKLA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK Mİ, KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK Mİ SİZİN İÇİN DAHA ÖNEMLİ?

Ben annelerin çocuklar için saçını süpürge etmelerini doğru bulmuyorum. Bu çocuk için de iyi bir tutum değil. Anne kendine zaman ayıracak, kendine bakacak, mutlu olacak, bu da çocuğu mutlu edecek. Birlikte geçirdikleri zamanı da dolu dolu yaşayacaklar. Alya ile ilgilenirken sadece onunla ilgilenirim. Bütün dikkatimi, sevgimi ona veririm. Yıllardır da çalışıyorum, çocuğum olduğu için hayattan kopmadım. Annem İngilizce öğretmeniydi, yıllarca çalıştı. İşten eve gelince yemek yapar bizimle ilgilenirdi, bizi de mükemmel yetiştirdi...

KIZINIZI YETİŞTİRİRKEN ANNENİZİN ÖĞÜTLERİNE KULAK VERİR MİSİNİZ?

Sadece kızım için değil kendim için de öğütlerine kulak veririm. Annem şöyle derdi: “Evin ışığını kapat, sadece kendin için değil dünyadaki bir başka çocuk için yap bunu. Sen onu gereksiz kullanırsan dünyadaki bir çocuk onu kullanamayacak”. Muhteşem bir bilinçle bizi yetiştirdi. “Laf sahibinden çoğalır” derdi mesela. Başına ne gelirse gelsin, sen yaptığından eminsen açıklama yapmak zorunda değilsin, uzatma... O yüzden ben magazinel biri değilimdir. Başıma bir şey gelir, hiç konuşmam... Bir de meşhur sözü vardır: “Ben kadife eldivenli demir elliyim. Dileyen kadife yanımı görür, dileyen demir yanımı...” Bu sözünü de çok severim. Alya Deniz’i sorumluluk sahibi bir çocuk olarak yetiştirmeye çalışıyorum. Ama bunu sert bir disiplinle değil tatlı tatlı aşlamaya gayret ediyorum. Mutlu olması benim için çok önemli. Hayatta mutlu olacağı yollarda yürümesini, bu doğrultuda tercihler yapmasını isterim, tıpkı her anne gibi...

PINAR ÜRÜNLERİNİ KULLANIR MİSİNİZ?

Pınar güvenilir bir marka benim için. Sütünü, yoğurdunu severek tüketirim. Kaşar peynirini çok beğeniyorum. Tereyağını da aynı şekilde. Pınar ben de hep güven yaratmıştır...



Yeteri kadar protein tüketiyor musunuz?

PROTEİNLERİN YAŞAMSAL DEĞERİNİN FARKINA VARMANIZ, GÜNLÜK TÜKETMENİZ GEREKEN PROTEİN MİKTARINI ÖĞRENMENİZ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARINIZ İÇERİSİNDE PROTEİNE HAK ETTİĞİ YERİ VERMENİZ SAĞLIĞINIZ İÇİN SON DERECE FAYDALI BİR ADIM ATMANIZI SAĞLAYACAKTIR. PROTEİNLERİN SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİ DİYETİSYEN İREM ÇELİK TÜTÜNCÜ'DEN ÖĞRENDİK...



Önemli besin kaynaklarımızdan biri olan proteinlerin vücudumuzun gelişmesi için anlamı son derece büyük. Günlük beslenme alışkanlıklarımız bazen birbirini tekrarlayan menülerden ve tek tip besin değerini içeren yiyeceklerden oluşabiliyor.

Oysa yapılması gereken tüm besin gruplarını içeren bir beslenme düzeni oluşturmak ve proteinlere de bu beslenme düzeninde hak ettiği yeri vermek. Bunu nasıl yapacağınızı ve hem yetişkinler, hem anne karnındaki bebekten çocukluk çağındakilere varıncaya kadar her yaşta insanlar için proteinin taşıdığı önemi Diyetisyen İrem Tütüncü'ye sorduk.

PROTEİNLER VÜCUDUMUZ İÇİN NEDEN ÖNEMLİ VE GEREKLİ? PROTEİNLER İÇİN "VÜCUDUN BÜYÜME VE ONARIM MALZEMELERİDİR" DİYEBİLİR MİYİZ?

Protein sözcüğünün Latince karşılığı "yaşayan varlıklar için elzem öge"dir. Vücut hücrelerinin ve vücuttaki metabolik olayları katalize eden enzimlerin yapısı proteindir. Büyümek, hücre çoğalması demek olduğuna göre protein büyümek için elzemdir. Vücuttaki hücreler devamlı değişip

yenilenir. Eğer yeterli protein alınamazsa yıkılan hücreler yenilenemez. Bu yüzden proteinler kesinlikle vücudun büyüme ve onarım malzemeleridir diyebiliriz. Bu da hem çocuklukta hem de yetişkinlikte proteinin ne kadar değerli olduğunu gösterir bize.

YETİŞKİN BİR İNSANIN TÜKETMESİ GEREKEN PROTEİN MİKTARI NEDİR?

Yetişkin bir insanın ihtiyacı olan protein miktarı kilo başına günlük 1 gramdır. (1g/kg) Hayvansal protein kaynaklarını daha az tüketenler için bu miktar 1,2 g / kg olabilir. Protein ihtiyacı yaşamın ilk yıllarında-bebeklik çağında en yüksektir. Sonrasında ihtiyaç kişiye göre değişse de gittikçe azalır.



HANGİ BESİNLERDE PROTEİN BULUNUR?

Vücut proteinleri kendisi yapamaz, dışarıdan alınması zorunludur. Vücut proteinlerinin oluşumu için, yiyeceklerin içindeki proteinlere ihtiyaç vardır. Bitkiler proteinleri kendileri yaparken, hayvanlar bitkilerden aldıkları proteinlerin yapısında değişiklik sağlayarak kendi dokularının proteinlerini yaparlar. İnsanlar proteini, bitki ve hayvan dokularını tüketerek alır. Proteinin en kaliteli kaynağı anne sütü ve yumurtadır. Proteinin kalite kaynağı demek, vücutta kullanımının maksimumunda olması demektir. Kırmızı et, tavuk, balık, süt, peynir, yoğurt, ayran, kefir, nohut, mercimek, ceviz, buğday, pirinç ve mısır protein kaynaklarıdır. Et ve süt ürünleri, bitkisel kaynaklara göre çok daha kaliteli protein içerisine sahiptir.



BİZE BİR ÖĞÜN LİSTESİ VERSENİZ, PROTEİNLERİ NASIL DAĞITIRDINIZ?

Beslenme programları kişiden kişiye değişir. Bu yüzden de genel önerilerde miktar söylemek çok uygun değildir. Ancak ana öğün tabağımızı şu şekilde düzenleyebiliriz: Bir tabağı dört eş parçaya ayırdığımızda, bir parçada et ve et ürünleri, bir parçada süt ve süt ürünleri, bir parçada tahıl grubu ve bir parçada da sebze ve meyveler olmalıdır diye düşünürsek dengeli ve yeterli beslenmeyi sağlamış oluruz.

ÖRNEK ÖĞLE YEMEĞİ:

- Köfte • Salata • Makarna • 1 kâse yoğurt

KALİTELİ PROTEİN İÇERİĞİNE SAHİP GIDALAR

- Kırmızı et • Tavuk • Balık • Süt
- Peynir • Yoğurt • Ayran • Kefir
- Nohut • Mercimek • Ceviz
- Buğday • Pirinç • Mısır

Et ve süt ürünleri, bitkisel kaynaklara göre çok daha kaliteli protein içeriklerine sahiptir.

HAMİLELER, ÇOCUKLAR VE SPOR YAPANLAR İÇİN PROTEİNİN ÖNEMİ ARTAR MI? BU GRUP NE KADAR PROTEİN TÜKETMELİDİR?

Hamilelik ve emzirme dönemleri, anne adayları ve annelerin protein ihtiyacının çok arttığı dönemlerdir. Günlük ihtiyaca gebelik döneminde günde 6 g, emzirme döneminde 15 g eklemeye yapılmalıdır. Hamileliğin özellikle altıncı ayından sonra protein ihtiyacı çok artar. Bu aydan sonra hamileler ihtiyaç olan proteini karşılayabilmek için her gün yumurta, en az 200 g pişmiş et/tavuk / balık, 3 porsiyon süt veya süt ürünü ve ceviz tüketmelidir. Gelişme çağındaki çocukların da protein ihtiyacı fazladır. Her gün 1-2 adet yumurta, et ve et ürünleri, 2-3 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketimi gereklidir. Spor yapanlar için önemli olan proteini fazla almak değil, yeterli ve kaliteli alabilmektir. Vücut geliştirme düşünüüyorsa beslenme programıyla protein alımı artırılmalıdır. Bu artırmanın miktarı da kişiden kişiye değişmektedir.



YETERLİ PROTEİN ALINMAZSA NE OLUR?

Proteinin vücutta yeterli miktarda kullanılabilmesi önemlidir. Proteinleri vücuda dışarıdan alıyoruz ve vücutta sadece çok az miktarda depolanma yapılabiliyor. Günlük ihtiyacı olan enerjiyi almayan kişilerde protein kullanımı olumsuz etkilenir. İhtiyacı olan günlük enerjiyi alamayan vücut bir süre sonra da protein yıkımına başlıyor. Bu da istemediğimiz bir durum... Proteini yeterli tüketmeyen kişilerde, vücut protein dengesi eksi duruma gelir ve vücut kendi dokularını kullanarak metabolizmayı sürdürür. Bunun sonucu olarak önce büyüme durur, sonra vücut ağırlığı azalmaya başlar. Vücut direnci düşer, hastalıklara yakalanma olasılığı artar, hastalıklar uzun ve ağır seyreder. Kas kaybına da sıklıkla rastlanır. Proteini yeterli almayan vejeteryanların menüleri bitkisel protein yönünden zengin olmalı, gerek oldukça da vitamin-mineral takviyeleri yapılmalıdır. Özellikle çocuklar iyi kaliteli proteini içeren besinleri her gün almalıdır. İyi kalite protein içeren besinler yumurta, et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleridir.



Pınar yaparsa en güzelini yapar

"Pınar yaparsa en güzelini yapar" sloganlı yeni reklam kampanyası ile beğeni toplayan Pınar Süzme Peynir, yapısı ve nötr tadı ile geniş bir tüketici kitlesine hitap ediyor. Ultra filtrasyon (UF) tekniği ile üretilen Pınar Süzme Peynir, üretim ve paketeleme teknolojisi sayesinde paketin içinde mayalanıyor. Yumuşak yapısıyla dilimlenebildiği gibi sürülerek de tüketilmesi mümkün. İçerisinde pastörize inek sütü, peynir mayası, peynir kültürü ve tuz bulunan ürün, 100, 250, 500 ve 800 gram olmak üzere 4 farklı boyutta tüketicilerin beğenisine sunuldu. Eşsiz tadı yanında ambalajıyla da sevilen Pınar Süzme Peynir, kahvaltıların vazgeçilmez lezzeti olma yolunda.

PINAR, PEYNİR AİLESİNE YENİ BİR ÜRÜN DAHA EKLEDİ. PINAR SÜZME PEYNİR, TADI VE KIVAMIYLA PEYNİR SEVERLERİN YENİ GÖZDESİ OLACAK...



Enerji (kcal/kj)
921/222

Yağ (gr)
18

Karbonhidrat (gr)
3

Protein (gr)
12

Fosfor (mg)
150 (%21,4 BRD)

Kalsiyum (mg)
340 (%42,5 BRD)

Pınar'dan lezzetli tarifler

PINAR ÜRÜNLERİYLE, HIZLI, PRATİK VE LEZZETLİ SOFRALAR KURMAK İSTER MİSİNİZ? ÖYLEYSE SİZLER İÇİN HAZIRLADIĞIMIZ TARİFLER TAM SİZE GÖRE...



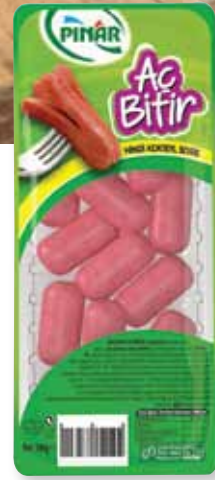
Pınar Sosisli beyaz soğanlı simit

MALZEMELER:

- 1 adet büyük boy pastane simidi
- 2 orta boy beyaz soğan, ay şeklinde doğranmış
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı Pınar Sosis, küp doğranmış
- 1/2 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 çorba kaşığı balzamik sirke
- 1/2 kutu Pınar Krema
- 1 tatlı kaşığı kekik

HAZIRLANIŞI:

Fırını 180 derecede ısıtın. Teflon bir tavada soğanı ve zeytinyağını orta ateşte 7-8 dakika pembeleştirin. Sosisleri ilave edin ve 3-4 dakika daha pişirin. Şekeri ve balzamik sirkeyi ilave edin. Pınar Krema'yı ilave edip altını kapatın. Simidi enlemesine ikiye bölün (iki adet halka olarak). Sosisli karışımı üzerine paylaşın. Üzerine kekik serpin. Fırında 15 dakika ısıtın ve sıcak servis yapın.



Pınar Labneli Kabak Salatası



MALZEMELER:

- 200 g Pınar Labne
- Tuz 1/4 demet dereotu
- 2 adet orta boy kabak
- 1-2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı dolusu buğday
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI:

Buğdayları suda 1-2 saat bekletin, sonra haşlayın. Kabakları iri küpler halinde doğrayın. Bol yağda kızartın. Yağlı kâğıt üzerinde fazla yağı süzdürün. Soğanı piyazlık doğrayın. Pınar Labne'yi, ezilmiş sarımsak ile karıştırın. Kabakları soğan ve buğdayla karıştırın. Tuzunu ekleyin. Servis tabağına aktarın. Pınar Labneli sosu dökün. İnce doğradığınız dereotunu serpererek servis edin.



Pınar Misket Köfteli makarna

MALZEMELER:

- 1 paket Pınar Misket Köfte
- 1 paket spagetti makarna
- 3 adet domates
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı Pınar Tereyağı
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Taze nane
- 2.5 litre su

HAZIRLANIŞI:

Tencerede 2.5 litre suyu kaynatın. 2-3 çay kaşığı tuzu suya ilave ettikten sonra spagettileri kaynayan suya bırakıp 10 dakika kadar pişirin. Süzdüğünüz makarnayı, 2 yemek kaşığı Pınar Tereyağı'nı erittiğiniz tencereye ilave edip, karıştırın. Pınar Misket Köfte'yi dilerseniz mikrodalga fırında, dilerseniz tavada ısıtın. Bir başka büyük tavada 1 kaşık Pınar Tereyağı'nı eritip, üzerine kabuklarını soyup rendelediğiniz domatesi, 1 yemek kaşığı zeytinyağını, 1 çay kaşığı tuzu ve bir çay kaşığı karabiberi ekleyerek domatesli bir sos hazırlayın. Isınan köfteleri bu sosa ilave edip karıştırın. Makarnanızın üzerine soslu köftelerinizi ilave edip, taze nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapabilirsiniz.



Pınar Hindi Dönerli dürüm



MALZEMELER:

- 1 paket Pınar Hindi Döner
- 1 domates
- Göbek salata
- Dürüm lavaşı



HAZIRLANIŞI:

Pınar Hindi Döner'i mikrodalga fırında veya tavada ısıtın. Domatesleri küçük küpler halinde doğrayın. Göbek salatayı da ince kıyın. Dürüm lavaşı tavada ısıtıp, içine Pınar Hindi Döner'i, domates ve salatayı ekleyin. Sardıgınız dürümü ortadan ikiye bölerek servis edin. Dilerseniz dürüme ince kızarmış patates de ekleyebilirsiniz.

Pınar Sosisli ve Pınar Kaşar Peynirli mini omeletler



MALZEMELER:

- 4 yumurta
- 3 çorba kaşığı süt
- Tuz
- 1/3 su bardağı rendelenmiş Pınar Kaşar Peyniri
- 1/3 su bardağı konserve mantar, küçük küp doğranmış
- 1/3 su bardağı Pınar Sosis, küp doğranmış
- 100 g eritilmiş tereyağı
- Muffin kalıbı
- Süslemek için domates

HAZIRLANIŞI:

Derin bir kâsede yumurtaları çirpin. Sütü ve tuzu ilave ederek biraz daha çirpin. Peyniri, mantarı ve sosisi ilave edip çatala karıştırın. Muffin kalıplarını tereyağı ile fırça yardımıyla iyice yağlayın. Karışımı kaşık yardımıyla muffin kalıplarına paylaşın. Fırını 180 derecede ısıtın ve yumurtayı 13-15 dakika pişirin. Pişen omeletleri muffin kalıplarından çıkarın. Dilimlenmiş domateslerin üzerine yerleştirerek servis yapın.

Pınar Labne'li haşhaş tohumlu muhallebi

MALZEMELER:

- 200 g Pınar Labne
- 3 su bardağı yarım yağlı Pınar Süt
- 5 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 su bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı haşhaş tohumu
- Süslemek için: Çilek veya vişne reçeli

HAZIRLANIŞI:

Sütü, nişasta ve şeker ile pişirin. Ocaktan alınca Pınar Labne'yi ve haşhaş tohumunu ekleyin ve karıştırın. Servis kaplarına aktarın. Soğuyunca buzdolabına kaldırın. Servis yaparken üzerine bir tatlı kaşığı reçel ekleyin.



Pınar Kremilla'lı Profiterol

MALZEMELER:

- 125 gram Pınar Tereyağı
- 3 adet yumurta
- 1 bardak su
- 1 su bardağı un

KREMASI İÇİN:

- 500 ml. Pınar Kremilla
- 1 paket tart jöle
- 1 su bardağı sıcak su
- 1/2 su bardağı pudra şekeri
- Üzeri için Pınar Kakaolu Sos



HAZIRLANIŞI:

Hamur için Pınar Tereyağı'nı ve suyu tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca unu ekleyip sürekli karıştırın. Kaşıkla toplanmaya başlayınca ocaktan alın. İlininca yumurtaları ekleyin. Hamuru sıkma torbasına aktarın ve yağlı kağıt serili tepsiye aralıklar bırakarak ceviz büyüklüğünde sıkın. Önceden 180°C'ye ısıtılmış fırında 25-30 dk pişirin. Krema için, ocakta kaynayan suya tart jölesi ekleyin, eriyene kadar hızlıca karıştırın. Şekeri ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. Üzerine Pınar Kremilla ilave edin, karıştırın ve buzdolabına kaldırın. 2-3 saat sonra karışım katılaştırmış olacak. Pişen profiterol toplarını bıçak yardımıyla kesip içlerini hazırladığınız krema ile doldurun. Üzerlerine Pınar Kakaolu Sos dökün. Pınar Kremilla'lı profiterolleriniz servise hazırdır.



Su içtiğiniz zaman hissettiğiniz hazı ve mutluluğu bir düşünün... Bu haz sadece susuzluk hissinizi gidermenizden kaynaklanmıyor. Siz su içerek vücudunuz için son derece faydalı bir eylemde de bulunmuş oluyorsunuz. Günde içilmesi gereken su miktarıyla ilgili şimdiye kadar çok şey duymuş olmalısınız. Peki, acaba yetince su içiyor musunuz? İnsan vücudunun ortalama yüzde 60'ının su olması yabana atılacak bir durum değil. Uzmanlar günde üç litre su içilmesinin vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasının yanı sıra zihinsel sağlık için de önemli olduğunu vurguluyor. Düzenli su içmek, fazla kilolardan kurtulmak adına da en etkili yöntemler arasında bulunuyor. Şüphesiz ki su, yaşamın ve sağlığın temel gereksinimlerinden biri ve aynı zamanda birçok faktöre bağlı olan yaşlanmayı geciktirme özelliğine de sahip.

Sağlığa ve güzelliğe giden pratik yol:



SU



YAŞAMASINI BİLENLERE:

Türkiye'nin ilk ambalajlı su markası Pınar Yaşam Pınarım, Kenan Doğulu'nun jingle'ını seslendirdiği yeni reklam kampanyasıyla yaşamasını bilenlere sesleniyor. Yeni iletişiminde günlük rutinlerin ve hiç bitmeyen koşuşturmaların arasında hayatı doya doya yaşayamadığını düşünenlere ilham kaynağı olan Pınar Yaşam Pınarım, hissederek yaşayanların; gülümsemekle yetinmeyenlerin, mırıldanmak yerine avaz avaz söyleyenlerin, içinden geldiği gibi hareket edenlerin, sıradan anların bile keyfini çıkarmanın, yaşama tutkuyla bağlı olanların, kısacası yaşamasını bilen herkesin yaşam enerjisini destekleyerek herkesi daha fazla görmeye, hissetmeye ve yaşamaya davet ediyor.

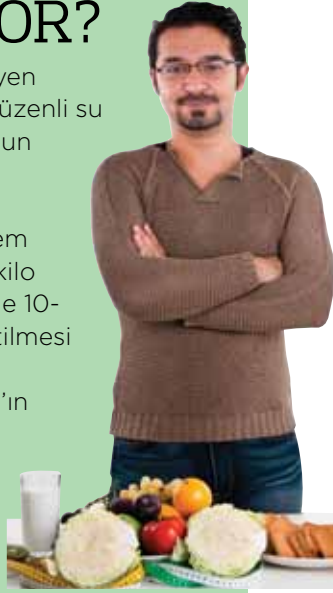


İNSAN VÜCUDUNUN ORTALAMA YÜZDE 60'I SUDAN OLUŞUYOR... VÜCUDUN SIVI VE ISI DENGESİNİ, DOLAŞIM SİSTEMİNİN DÜZENLİ ÇALIŞMASINI SAĞLAMAK GİBİ BİRÇOK SAĞLIK FAKTÖRÜ İÇİN YETERLİ MİKTARDA SU İÇMEMİZ BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR. HATTA BUNU BİR ADIM İLERİ GÖTÜRÜP İÇTİĞİ SU MİKTARINI ARTIRARAK YÜZÜNDEKİ KIRIŞIKLIKLARDAN VE SİVİLCELERDEN KURTULDUĞUNU SÖYLEYENLER BİLE VAR...



UZMANLAR NE DİYOR?

Uzman Diyetisyen Serkan Tutar, düzenli su içmenin 'vücudun vazgeçilmezi' olduğunu vurgularken, hem sağlık hem de kilo kaybı için günde 10-12 bardak tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. Tutar'ın su konusunda danışanlarına verdiği tavsiyeler şöyle:



"Suyun en önemli işlevlerinden biri lenf kanalını temizlemesidir. Eğer kilo vermek istiyorsanız yeterli miktarda su içmelisiniz. Yaşamınıza dikkat ediyor ve diyetinizi tam anlamıyla uyguluyorsanız bu kilo verebileceğiniz anlamına gelmez. Yeterli su tüketimi, uygulanan sağlıklı beslenme programının da temelini oluşturmaktadır. Su içilmesi ilk olarak vücuttaki ödemi atar, bu durum da kendini en çok karın bölgesinde gösterir. Bir önemli nokta da içilen suyun miktarıdır. Eğer su içmeyen biri çok fazla suyu bir anda içmeye kalkarsa 400-500 ml'den fazlası lavaboya gitme sıklığınızı artırır sadece. Bu nedenle, suyu gün boyu, belli bir düzenle ve yeterince içmekte fayda var.

ALKALİ ORANINA DİKKAT EDİLMESİ GEREKİYOR

Tutar, günlük su tüketimi konusunda temel bilgileri verirken, en önemli hususun pH seviyesi olduğunu ifade ediyor ve bir öneride bulunuyor: "Sabahları içeceğimiz suyun içine birkaç dilim limon atmamız suyu alkali hale getirmeye yeter."

SU İÇMEK CİLDİMİZİ GENÇLEŞTİRİR Mİ?

Bilim dünyasının birçok araştırmayla faydalarını kanıtladığı su, son yıllarda sonucu merak edilen bir tartışmanın da merkezinde: Düzenli su içmek insanı gençleştiriyor mu? Bu tartışmanın alevlenmesine 2013 yılında kendi üzerinde yaptığı deneyin sonuçlarını medya ile paylaştan, iki çocuk annesi Sarah Smith neden oldu. 42 yaşındaki Smith, sadece dört hafta boyunca her gün 3 litre su içti ve cildindeki değişimi gözlemledi. Her gün 3 litre su içtiği 4 hafta sonunda 1 kilo veren Smith'in yüzündeki kırışıklıklar şaşırtıcı bir biçimde ve lekeler belirsiz hale geldi. Neredeyse 10 yaş gençleşen Smith, suyun cildi gençleştirdiği düşüncesini gözler önüne serdi. Benzer bir deney, sağlık editörü Sabrina Bachai tarafından gerçekleştirildi. Şehir hayatının getirdiği düzensiz beslenme, stres ve hava kirliliği gibi etkenler nedeniyle cildi yaşlanmaya başlanan ve

sivilceleri çıkan Bachai, günde 3 litre su içerek bu sorunlardan kurtulduğunu söyleyen bir arkadaşının tavsiyesine uydu. Her sabah işe gitmeden önce, masa başında çalışırken ve eve döndüğünde 3 litre su içen Bachai, kendisini kısa sürede daha enerjik hissetmeye başladı. Sadece şekeri azaltarak normal diyetine devam eden Bachai, birkaç hafta sonunda yüzündeki

siyah noktalardan ve sivilcelerden de kurtulmayı başardığını söylüyor. Bu noktada bilimsel bir veriden bahsetmiyoruz elbette ama yeterince su içmeye başladığınızda vücudunuzda ve cildinizde meydana gelecek değişimleri takip etmeniz, gördüğünüz gibi, son derece kolay ve rahatlıkla denenebilecek bir eylem.



KİLO VERMEK İSTEYENLER SU TÜKETİMİNE DİKKAT ETMELİ

Cilt dendiğinde aklımıza sadece yüzümüz gelmemeli. Şekerli ve kafeinli içecekler yerine su içmek başta selülit oluşumu olmak üzere birçok cilt sorununu engellemede rol oynuyor. Yeterli su içmek, kilo alımını engellemeye yardımcı olduğu gibi kilo vermeyi de hızlandırıyor. ABD Kamu Sağlığı ve Su Araştırması Enstitüsü tarafından desteklenen 2008 tarihli bir araştırma, düzenli su içmenin spordan bağımsız olarak kilo kaybı sağladığını gösteriyor. "Obesity" dergisinde 2010 yılında yayımlanan bir diğer araştırmada ise su tüketiminin orta ve ileri yaşlı insanlarda kilo kaybını hızlandırdığı ifade ediliyor. Elbette sporcular için de su içmenin özel bir yeri var. Medical Gas Research dergisinde 2012'de yayımlanan bir araştırma, terleme sonucu su kaybeden kasların yorulmaması için enerji içecekleri yerine hidrojen zengini su tüketilmesi gerektiğini ortaya koydu... Diyet ve spor için büyük önem taşıyan suyun, diğer faydalarını da sayabiliriz: Böbreklerin gereksiz atıkları vücuttan atabilmesi, eklem ve kas ağrılarının giderilmesi, sindirim sorunlarının aşılması ve zihin açıklığı bunlardan sadece bazıları...

GÜNDE KAÇ BARDAK SU İÇİYORSUNUZ?

Yapılan araştırmalar kadınların da, erkeklerin de su tüketiminde oldukça yetersiz kaldığını gösteriyor. İnsanların büyük bir kısmının günde dört bardaktan daha az su içtiği tahmin ediliyor. Bu yazıyı okurken siz de şu sorunun yanıtını düşünebilirsiniz: "Her gün düzenli olarak kaç bardak su içiyorum?" Şekerli içecekleri, çayı, kahveyi veya diğer içecekleri dışarıda tutarak bu sorunun yanıtını dilerse yine kendiniz verin.

Sağlıklı, zinde ve fit bir beden için

Süt için...

SÜTÜN SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ HAKKINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR BU DEĞERLİ BESİN KAYNAĞININ BESLENMEMİZDEKİ YERİNİ PEKİŞTİRECEK SONUÇLAR ALMAYA DEVAM EDİYOR. İÇERİĞİNDEKİ BESİN DEĞERLERİ SEBEBİYLE ÇOCUKLUKTAN YAŞLILIĞA KADAR İNSAN VÜCUDU İÇİN SON DERECE FAYDALI OLAN SÜT, KİLO VERMEK İSTEYENLERE DE YARDIMCI OLUYOR. TOK TUTUCU OLMASI SEBEBİYLE DİYETLERDE SIKLIKLA YER VERDİĞİMİZ SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ İLE SAĞLIKLI VE ZİNDE BİR YAŞAM MÜMKÜN...

Bugün ne yazık ki dünyada ve Türkiye'de obezite oranları giderek artıyor. Bu durum beraberinde pek çok hastalığa da davetiye çıkarıyor. Bunlardan biri de diyabet... Tip 2 diyabet olarak adlandırdığımız beslenme düzenindeki bozukluk ve hareketsizlik sebebiyle ortaya çıkan hastalık, daha çok fazla kilolu hastalarda kendini gösteriyor. Fazla kilolarını vererek fit bir görünüme kavuşmayı hemen herkes istiyor. Doğru beslenen ve düzenli egzersiz yapan insanların sadece fit bir görünüm kazandıklarını söylemek haksızlık olur, onlar aynı zamanda içinde diyabetin de olduğu birçok hastalığın vücutlarında görülme riskini de azaltmış oluyorlar. Bu sebeple, bana kilo vermesine yardımcı olmam ve diyabetini kontrol altında



**Uzman Diyetisyen
Neslihan Koyunoğlu
(Diyabet Diyetisyeni)**

tutmasını sağlamam için başvurana hastalarım özel olarak uygulamalarını istediğim bir beslenme ve egzersiz programı hazırlıyorum. Süt ve süt ürünleri de bu programın değerli ve vazgeçilmez bir parçası. Neden mi değerli? Gelin bunu size araştırma sonuçları eşliğinde anlatayım...

DIYABETİ VE İNSÜLİN DİRENCİNİ ÖNLÜYOR

Dünyada diyabetli sayısının artmasıyla birlikte, beslenme tarzımızın bu hastalık üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara da hız verilmiş durumda. Bu çalışmaların gösterdiği bir gerçek var: Günde iki bardak süt veya yoğurt tüketilmesi, diyabet gelişimini önüyor. Araştırmalar bunu sütün içerisinde bulunan ve n-6 yağ asidi türü olan Konjuge Linoleik Asit'in (KLA) sağladığını gösteriyor. Bu asit aynı zamanda insülin direncinin önlenmesini de sağlıyor. Bununla da bitmiyor, insülin eksikliği yaşayan Tip 1 diyabetlilerde insülin üretimini artırıyor. Bu da sütün hem diyabetli hastalarımıza verdiğimiz diyetlerdeki önemini hem de ailesinde diyabetli olan ve bu hastalıktan korunmak isteyen herkes için bir umut ışığı olduğunu gösteriyor.

GEBELİKTE VE EMZİRME DÖNEMİNDE SÜTÜN DEĞERİ ARTIYOR

Sütün ve süt ürünlerinin gebelikte annenin ve bebeğin kemik sağlığını korumada önemli bir kalsiyum kaynağı olduğunu biliyoruz. Bunun için anne adaylarına ve emziren annelere, günlük iki veya üç dilim peynir tüketmelerini veya karşılığında üç bardak süt içmelerini, yoğurt yemelerini mutlaka öneriyorum. Özellikle gebelikte ve emziliklik döneminde annenin bağışıklık sisteminin güçlü olmasını isteriz. Ne mutlu ki, süt bağışıklık sistemini de güçlendirerek bu konuda da bizlere yardımcı oluyor.



GÖBEK BÖLGESİNDEKİ YAĞLARDAN SÜT İLE KURTULABİLİRSİNİZ

Süt üzerinde yapılan çalışmalarda elde edilen önemli bir sonuç daha var. Sütte bulunan Konjuge Linoleik Asit (KLA), obez ve sağlıklı bireylerde yağ kitlesini azaltıcı etkilere sahip. Obez bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, günlük 2,5 bardak süt ve süt ürünlerinin tüketiminin vücuttaki yağ kitlesini, özellikle bel bölgesi çevresindeki yağlanmayı azalttığını gösteriyor. Zaman zaman internette gördüğünüz, "bel bölgesini inceltmek için mucize ürün" reklamlarına hiçbir zaman itibar etmeyiz. Bunun yerine bel bölgesini inceltmeye yardımcı, üstelik de son derece lezzetli ve doğal bir ürün var, o da süt... Sütün özellikle insülin direncini önleyici etkileri sayesinde kan şekerini dengelemesinin, yağlanmanın daha oluşmadan azalmasını sağladığını da söyleyebiliriz. Elbette bunun için insülin direncinin erken teşhis edilmesi önemli. Size bu konudaki bir başka araştırmamızın sonucundan daha bahsedebilirim. Buna göre; beslenmesini düzenleyen ve fiziksel aktivitesini artıran kişilerde, sütün yağ kitlesi üzerindeki yıkıcı etkisi de artıyor... Yani sağlıklı beslenmek, hareket etmek ve süt içmek için gerekli nedenleriniz var...

SÜT ÜRÜNLERİ İYİ BİRER ARA ÖĞÜNDÜR

Hastalarımın beslenme düzeninde süte mutlaka yer vermemin bir sebebi de sütün tok tutucu özelliğinin olması. Sütün, içerisinde bulunan protein, yağ ve karbonhidratın etkileri sayesinde iyi bir ara öğün seçeneği olduğunu söyleyebilirim. Süt, yoğurt ve kefir içerisinde bulunan karbonhidrat miktarı, kan şekerinin düşmesini engelliyor, ardından gelen öğüne kadar tokluk hissi sağlıyor, protein ve yağ içeriği sayesinde de mide boşalmasını geciktiriyor. Ara öğünlerde yoğurt veya süt tüketen bireylerin diğer öğüne kadar fazla acıkmadıklarını



kliniğe uygulamalarda da görüyoruz. Eğer süt ürünleri tüketmenizi kısıtlayacak bir hastalığınız yoksa (böbrek hastalığı, böbrek taşı problemi, kan fosfor düzeyinde yükseklikler vb.) ara öğünlerde süt ve yoğurt tüketmenizi tavsiye ederim. Fakat sütte bulunan bir karbonhidrat türü olan laktozun da göz ardı edilmemesi gerekiyor. Bir bardak süt bir dilim ekmek kadar karbonhidrat

(şeker) içeriyor. Bu sebeple ben yetişkinlerin günde iki bardak, gelişme çağındaki çocukların da günde üç bardak süt içmelerini uygun bulur ve öneririm. Elbette en doğrusu, kişinin süt ve süt ürünlerinin alım miktarı ve hangi öğünlerde tüketilmesinin daha faydalı olacağı gibi konularda bir uzmandan destek almasıdır.

SÜTÜN KANSER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Süt ve süt ürünlerinde bulunan Konjuge Linoleik Asit'in, akciğer adenokarsinom ve glioblastom, östrojen reseptörü pozitif meme kanseri ile prostat kanseri hücrelerinin hızla çoğalmasını engelleyici özelliği olduğu bildirilmiş durumda. Hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarda meme oluşumu sırasında Konjuge Linoleik Asit alımının meme kanserinde tümör gelişimini önleyici özelliği bulunduğu da belirtildi. Bu yüzden ergenlik çağındaki kızlarımızın süt içmesi önemlidir. Araştırmalar Konjuge Linoleik Asit'in meme kanseri görülme sıklığının azalmasında etkili olabileceğini de belirtiyor... Bu da süt içmenin değerini bir kez daha artırıyor.



DAHA FAZLA SÜT İÇMENİZ İÇİN 5 NEDEN

Süt üzerinde yapılan çalışmalar bize bu doğal besinin ne kadar faydalı olduğunu gösteriyor. İşte o araştırmalarda vurgulanan faydalardan bazıları...

1 Süt, bağışıklık sistemini güçlendiren vitaminler ve çinko için iyi bir besin kaynağı olması sebebiyle hastalıklardan koruyucu bir özelliğe sahip. 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 karşılanmış olur.

2 Süt zengin bir protein kaynağıdır. Gerek protein kaynağı olması gerekse içeriğindeki " tirozin " adlı amino asit sayesinde sütün dikkati ve bilişsel performansı olumlu yönde etkilediği biliniyor. Çocuğunuzun kahvaltıda içeceği bir bardak süt, dikkatini toplamasında önemli bir rol oynuyor, bu da okul başarısını olumlu etkiliyor.

3 Vücutta en çok bulunan ve insan vücudu için en önemli olan minerallerden biri olan kalsiyum, vücudumuzda, hücre zarının geçirgenliği, sinirler arası iletim, kas kasılması, dölleme, kalp atımının denetimi ve kan pıhtılaşması gibi son derece önemli görevler üstleniyor. Sütte zengin bir kalsiyum kaynağı olarak bu işlevlerin gerçekleşmesine önemli bir katkıda bulunuyor.

4 Büyüme ve gelişme için gerekli besinlerden biri olan süt üzerinde yapılan çalışmalar; sütün, başta osteoporoz olmak üzere, obezite, kalp hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi bazı hastalıkların önlenmesinde de rol oynadığını gösteriyor.

5 Sütte bulunan kalsiyum vücudumuzda yağların emilimini ve sindirilen yağ miktarını azaltarak zayıflamaya yardımcı oluyor. Süt uzun süre verdiği tokluk hissi ile de zayıflamak isteyenlere yardım ediyor.

Sağlıklı kahvaltı ve beslenme çantası nasıl hazırlanır?

OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARA DOĞRU BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KAZANDIRILMASI, ONLARIN DAHA SAĞLIKLI VE KALİTELİ BİR YAŞAM SÜRMELERİNİN TEMELİNİ OLUŞTURUYOR. ÇOCUKLARIN FİZİKSEL VE ZİHİNSEL GELİŞİMLERİNİN YAŞLARINA UYGUN OLARAK TAMAMLAMALARINDA SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENMELERİ OLDUKÇA ÖNEMLİ. BUNUN EN ÖNEMLİ ADIMI DA KAHVALTIDAN GEÇİYOR...

İlk ders zili çalmasıyla birlikte hem öğrenciler hem de anne ve babalar için yeni bir maraton başlamış oluyor. Bu maratona sıkıcı bir yarış olarak görmemek lazım elbette. Çocuğunuz yeni bilgiler edinecek, bir yaş daha büyüyecek, okula giderken arkadaşlarıyla eğlenecek... Uzun bir yaz tatili sonrası çocukları yeni kitaplar, defterler, dersler ve heyecanlar bekliyor. Bu süreçte çocuğunuzun bekleyen başka değişimler de var elbette. Sabah erken kalkılacak, çanta hazırlanacak ve kahvaltı masasına biraz daha erken oturulacak. "Benim çocuğum kahvaltı yapmayı sevmiyor" diyen anne ve babalardansanız işiniz belki biraz daha zor ama kahvaltı yapmak çocuğunuzun hem sağlığı hem de okul başarısı için son derece gerekli... Neden kahvaltı yapılmalı? Çocuğunuzun akşam saat 8'de yemek yediğini varsayalım. Sabah ise yine 8'de uyanmış olsun. Bu, çocuğunuzun 12 saat boyunca yemek yemediği anlamına gelir. Çocuğunuzun vücudu gece boyunca bir önceki gün depolanan enerjisi kullanır. Sabah olduğunda ise enerji deposu azalmış olur. Yeni bir güne uyandığında gün boyu sürecek fiziksel ve zihinsel aktiviteleri için enerjiye ihtiyacı vardır ve deyim yerindeyse bir an evvel enerji takviyesi almalı, bir başka deyişle kahvaltı yapılmalıdır. Kahvaltı ile kan şekeri düzeyi normal seviyeye yükselir. Beyin de ihtiyacı olan glikozu şekerden alır. Eğer beyin düşük bir glikoz deposuyla karşılaşarsa çocuk önce açlık hisseder. Sonra konsantrasyon bozukluğu, uyku hali gibi sorunlarla karşılaşabilir. Dersi dinlerken dikkati dağılan çocuğunuzun algılamasında da düşüş yaşanabilir. Çocuğunuz kendini halsiz ve yorgun hissedebilir. Tüm bunlar sizin için de geçerli elbette...

Kahvaltı yapan çocuk daha başarılı olabilir mi?

Bu sorunun yanıtını "evet" olarak verebiliriz. Yapılan araştırmalar, sabahları düzenli ve doğru kahvaltı yapan çocukların okul başarısında gelişme olduğunu göstermektedir. Uzun dönemde çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarında da düzelme olduğu görülür. Uzmanlar sağlıklı bir kahvaltının dört temel besin grubunu da içermesi gerektiğini belirtiyorlar. Bunun en kolay yolu, süt veya peynir, haşlanmış yumurta, domates-salatalık ve ekmeğin bulunduğu bir sofradan geçiyor.



Beslenme çantasında neler olmalı?

Konu okul ve çocuk beslenmesi olduğunda söze kahvaltı ile başlamak en doğrusu. Çocuğunuz ister sabahçı ister öğlenci olsun sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıdır. "Canı istemiyor, yemiyor" diyen anne ve babalar, çocuklarının erken saatlerde yiyebileceği sağlıklı gıdalara yönelmeli ve mutlaka kahvaltı yapmalarını sağlamalıdır. Beslenme çantasına ne koyacağınıza ya da çocuğunuz ne yemesini tavsiye edeceğinize gelince... İşte bunun için size 11 maddeden oluşan bir liste hazırladım...

- 1 Çocuğunuzun beslenme çantasında; günlük alınması gereken karbonhidrat, yağ, protein, sebze ve meyve dengesini sağlayın. Her öğün bu dört ana besin grubunu da içermelidir. Her öğünde uygun miktarlarda et ve et ürünleri; süt ve süt ürünleri; ekmek, pilav, makarna gibi tahıl ürünleri ile sebze-meyve olmalıdır.
- 2 Çocuğunuza hazırlayacağınız veya hijyeninden emin olacağınız yerlerden alacağınız değişik alternatifli sandviçler ile çocuğunuzun hem sağlıklı beslenmesini hem de tat duyusunun gelişmesini sağlayabilirsiniz.
- 3 Karışık sandviçlerin ayran, süt veya taze sıkılmış meyve suları ile tüketilmesi daha sağlıklı bir menü ortaya çıkarmanızı sağlar.
- 4 Çocuklar için hazırlanan sandviçlerin büyüklüğü porsiyon kontrolü için oldukça önemlidir.
- 5 Besinleri hazırlarken mutlaka besin güvenliğine ve hijyenine dikkat edin. Meyve ve sebzeleri iyi yıkayın, sebzeleri bir süre sirkeli suda bekletip durulayın. Süt ve ayran gibi gıdaların son kullanma tarihine dikkat edin.
- 6 Belli sıcaklıklarda bozulacak yiyecekleri beslenme çantasına koymayın.



Beslenme çantası için örnek menüler



- Peynirli ve domatesli simit ve ayran
- Zeytin ezmesi ve krem peyniri sürülmüş simit ve süt
- Peynirli gözleme, ayran, 1 orta boy elma
- Patatesli gözleme, salatalık, meyve suyu
- Kaşarlı ve domatesli tost, süt
- Meyveli yoğurt ve ceviz
- Beyaz peynirli, yeşil biberli sandviç ve ayran
- 3 adet kayısı, 15 adet badem, süt
- Ev yapımı kıymalı veya peynirli poğaçaya ve süt
- Sebzelili pizza ve ayran veya meyve suyu



Kalsiyuma dikkat

Süt ve süt ürünleri en iyi kalsiyum kaynağıdır. Çocukların ve adolesan döneminde gençlerin günde 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 ml) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (30 gram) bir porsiyona karşılık gelmektedir. Porsiyonları güne böldüğümüzde kahvaltının yanında beslenme çantasında da bir kalsiyum kaynağı bulunmalıdır.



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Tuba Kayan Tapan
Şişli Florence
Nightingale Hastanesi



- 7 Besinlerin uygun koşullarda saklanması oldukça önemlidir. Ayrıca, pişirilmeden tüketilen bazı ürünlerden sebzelere mikroorganizma geçişi olabileceğinden, çiğ ve pişmiş besinleri aynı kaba koymadan, farklı kapları tercih ederek beslenme çantasını hazırlayın. Elma ile poğaçayı aynı kaba koymak yerine, ikisini de ayrı ayrı kaplarda çocuğunuza vermelisiniz.
- 8 Hazırlama aşamasında et ürünleri ve sebzeler için ayrı doğrama tahtası ve bıçak kullanmaya ve besinleri uygun koşullarda saklamaya özen gösterin.

- 9 Fındık, ceviz, badem gibi kuruyemişleri, leblebi ve yağsız patlamış mısır gibi karbonhidratlı besinleri de çantalara ekleyebilirsiniz. Kuru erik, kuru kayısı ve incirin hem taşınması kolay olacaktır hem de çocuklarınız bunları kolayca ve zevkle tüketecektir.
- 10 Kek veya poğaçaya türü gıdaların içerisinde süt, yumurta, peynir, kıyma ve kuru meyve ile çeşitlendirilmiş olanları daha besleyicidir.
- 11 Çocuğunuzun beslenmesine su koymayı ihmal etmeyin.

Ailece sağlık, ailece jimnastik...

ESNEK, FİT, EĞLENCELİ VE BELKİ DE EN ÖNEMLİSİ, SAĞLIK İÇİN ALTIN BİR YOL JİMNASTİK... ÜÇ YAŞINDAN İTİBAREN BAŞLANABİLECEK EGZERSİZ, AYNI ZAMANDA DİĞER TÜM SPORLARIN TEMELİNİ TEŞKİL EDİYOR. AİLECE YAPILABİLMESİ İŞE AYRI GÜZEL...

Jimnastik denince sizin aklınıza ne geliyor? Evde yapılan egzersiler, olimpiyatlardaki cimnastik yarışları, belki de pilates, step-aerobik... Jimnastik bunların hepsi aslında... Bizim fakültede öğrendiğimiz tanımıyla paylaşacak olursam; jimnastik, belli kurallar dâhilinde, değişik özelliklerdeki aletlerin tekniklerini estetik ve zarafet bütünlüğü içerisinde serbest vücut hareketleri ile bağlantılı olarak, müzik eşliğinde, uyumlu ve akıcı bir şekilde sergilenmesiyle oluşan bir eğitim aracı ve spor dalıdır...

İYİ BİR JİMNASTİKÇİ DİLEDİĞİ SPOR DALINDA BAŞARILI OLABİLİR

Genel olarak jimnastik sporuna başlangıç yaşı üçtür. Oyunsal formdaki koordinasyon çalışmaları, esneklik ve kuvvet çalışmaları verilerek çocuğa branş için gereken bilişsel ve fiziki şartların altyapısı aktarılır. "Ağaç yaşken eğilir" atasözümüz burada da hayat bulur. Jimnastiğin temel ve etkili bir branş olduğunu söylemek mümkün, çünkü her branşın altyapısı jimnastikten geçer, şöyle ki iyi bir jimnastikçi doğru bir yönlendirme ile yönlendirildiği spor branşının yıldızı olacaktır.



FİZİKSEL GELİŞİMİ DESTEKLER, KİŞİLİK GELİŞİMİNE YARDIMCI OLUR

Jimnastik, çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimine de katkıda bulunur; her iki açıdan da sağlıklı olmasını sağlar. Çocukların yaratıcılıklarını geliştirir, onlara sorumluluk duygusu kazandırır, yardımlaşma ve işbirliği yapmayı, akranları ile oyun oynamayı ve başkalarına saygı duymayı öğretir. Jimnastik sporu aslında hayattır...

YETİŞKİNLER DE BU SPORA BAŞLAYABİLİR

Jimnastik fiziksel güç, esneklik, kuvvet, çeviklik, koordinasyon ve denge gerektiren hareketleri içeren bir spor dalıdır. Artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trampolin



jimnastik, aerobik jimnastik ve akrobatik jimnastik; step-aerobik, pilates disiplinlerini içeren, eğitimi uzun yıllar gerektiren zor bir spor dalıdır. Bu yüzden yetişkinler jimnastiğin disiplinlerinden step-aerobik ve pilates yaparak bu spora başlayabilirler. Burada yetişkinlerin dikkat etmesi gereken nokta; spora bir uzman eşliğinde başlamalarıdır. Dikkat etmeniz gereken; size eğitimi veren antrenörün Türkiye Jimnastik Federasyonu'ndan onaylı sertifikalara sahip olması ve kendisini bu alanda geliştirmiş olmasıdır. Bu olası sakatlıkları önleyen önemli bir önlemdir. Jimnastik fiziksel güç, esneklik, kuvvet, çeviklik, koordinasyon ve denge kazandırırken aynı zamanda sizi günün getirdiği stresten uzaklaştırarak keyifli zaman geçirmenizi sağlar. Her gün düzenli olarak yapılan aktivite sağlıklı, mutlu ve uzun yaşamın kapısını aralar. Daha fit bir görünüm kazandırması da kişiyi ayrıca mutlu eder.

ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE BU SPORA BAŞLAYABİLİRSİNİZ

Jimnastik, ailelerin çocukları ile birlikte antrenmana dâhil olabilecekleri, birlikte kaliteli vakit geçirirken eğlenebilecekleri bir spordur aynı zamanda. Ailece yapılacak sportif aktivite aile arasındaki bağı çok daha güçlü hale getirecektir. Çocuk, anne ve babasının da spor yaptığını görürse, spora devam etmesi ve sporu hayatının bir parçası haline getirmesi daha kolay olacaktır.

JİMNASTİK KIYAFETİ SEÇERKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Sportif aktivite sırasındaki en büyük yanlışlardan birini kıyafet konusunda yaparız. Dar, hava geçirmeyen, hareket kabiliyetini sınırlayan giysiler maalesef yaygın şekilde kullanılıyor. Doğru olansa vücudun hareket kabiliyetini sınırlamayan, hava alan pamuklu kumaştan giysiler tercih etmektir.





SPOR YAPANLARIN BESLENMESİ DE ÖZEL OLMALI

Spor yapan çocuklar daha az hareket eden çocuklara göre daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. Çocuklar, kas yapılarının gelişimi için protein, demir ve B grubu vitaminleri içeren kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünlerini antrenman yoğunluğuna göre düzenli olarak tüketmelidirler. Spor yapan çocukların gelişiminde önemli yer tutan karbonhidrat grubu, her öğünde harcanan enerji durumuna göre ayarlanmalıdır. Elbette meyve ve sebze de bu diyetin içinde mutlaka bulunmalıdır. Spor yapan çocuklarda su tüketimi de çok önemlidir. Antrenman sırasında kaybedilen su mutlaka yine antrenman sırasında tekrar yerine konmalıdır. Peki yetişkinlerde durum nasıldır? İlerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek kemik hastalıklarını önlemek için kalsiyum alımı önemli yer tutar. Bu yüzden günde iki veya daha fazla bardak süt ve süt ürünü tüketilmesi gerekir. Günde en fazla 100 gram protein tüketmek, karbonhidratlı yiyeceklerden ise olabildiğince uzak durmak gerek. Su tüketimi çocuklarda olduğu gibi yetişkinlerde de çok önemli yer tutar, antrenman sırasında kaybettiğimiz su mutlaka antrenman sırasında tekrar yerine konmalıdır yoksa ciddi yaralanmalar yaşanabilir.

SPOR YAPAN ÇOCUKLARDA VE YETİŞKİNLERDE SU TÜKETİMİ ÇOK ÖNEMLİ. ANTRENMAN SIRASINDA KAYBEDİLEN SU MUTLAKA YİNE ANTRENMAN SIRASINDA TEKRAR YERİNE KONMALIDIR. AKSİ TAKDİRDE SUSUZLUK, ANTRENMAN SIRASINDA SAKATLANMALARA DAVETİYE ÇIKARIR...

ÇOCUĞUNUZ ULUSLARARASI BİR SPORCU OLABİLİR

Jimnastik branşının disiplinlerinden artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trampolin jimnastik olimpiik branşlardır. Aerobik jimnastik, akrobatik jimnastik branşları henüz olimpiik değildir. Step - aerobik, pilates ise genel jimnastik kapsamında değerlendirilir ve çocuklar ile yetişkinlerin bir arada yapabilecekleri branşlardır. Yetenekli çocuklar günde en az dört saatlik antrenman yaparak bölgesel, ulusal ve uluslararası müsabakalara hazırlanırlar. Teknik olarak üst düzey beceriler sergileyen sporcular uluslararası müsabakalarda ülkemizi temsil etmek için milli takım kampına alınır ve orada çok sıkı bir tempo ile müsabakalara hazırlanırlar. Milli sporculara başarılarının büyüklüğüne göre ödüller, burs, sınavsız üniversite (BESYO), sınavsız atama (Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük veya Yöneticilik kadroları) gibi kariyer seçenekleri sunulur... Jimnastik branşı için en doğru adreslere federasyonumuzun www.tcf.gov.tr adresinden veya 0312 310 44 70 no'lu telefonundan halkla ilişkiler servisine bağlanarak ulaşabilirsiniz...



ÇOCUKLAR, KAS YAPILARININ GELİŞİMİ İÇİN PROTEİN, DEMİR VE B GRUBU VİTAMİNLERİ İÇEREN KIRMIZI ET, TAVUK, BALIK, YUMURTA, SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİ ANTRENMAN YOĞUNLUĞUNA GÖRE DÜZENLİ OLARAK TÜKETMELİDİRLER. AYNI DURUM SPOR YAPAN YETİŞKİNLER İÇİN DE GEÇERLİ...



JİMNASTİK ANTRENÖRÜ PINAR SÜT SEVERBAŞ HAKKINDA...

1983 Adana doğumluyum, evli ve bir çocuk annesiyim. Oğlum henüz 10 aylık ve Adana'da yaşıyorum. Çukurova Üniversitesi BESYO Antrenörlük Eğitimi ve Artistik Jimnastik branşı mezunuyum. Spor çocukluğumdan şimdiye kadar hayatımın içindeydi, birçok spor dalını profesyonel olarak yaptım; taekwon-do, boks, basketbol, jimnastik, halk oyunları, salon dansları ve en son fitness milli takımı benim için zirve oldu. Üniversiteyi kazandığım an itibarıyla profesyonel artistik jimnastik antrenörlüğü yolculuğum başladı, jimnastik disiplinlerinden olan step-aerobik ve pilates eğitimlerimi de tamamlayarak bu alanlarda da profesyonel olarak birçok spor merkezinde antrenörlük yaptım. Neden jimnastik? Branşımız, doğası gereği çok küçük yaşlarda başlıyor ve bu onlarca çocuk ve onların bitip tükenmek bilmeyen pozitif enerjileri, koşulsuz sevgileri demek oluyor. Bunun ortasında kalıp o enerjiyi hissetmek insanı inanılmaz şekilde olumlu etkiliyor... Buna sporcu



yetişirmenin hazzı eklenince "jimnastik hayattır" diyorum. Çukurova Üniversitesi Spor Kulübü'nün yanı sıra birçok okulun Artistik jimnastik antrenörlüğünü yaptım. 2010 yılı nisan ayından itibaren Adana Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde artistik jimnastik antrenörlüğüne başladım. Sporcularım bölgesel ve ulusal şampiyonalarda başarıyla ter döküyor. Aynı zamanda Türkiye Jimnastik Federasyonu Adana Bölgesi Bayan Milli Hakemlik görevini de başarıyla sürdürüyorum...

İSMİMİN PINAR, SOYADIMIN İSE SÜT OLMASI SEBEBİYLE PINAR MARKASINA, ÖZELLİKLE DE PINAR SÜT'E HEP SEMPATİ İLE BAKTIM. BU DURUM ARKADAŞLARIMIN DA DİKKATİNDEN KAÇMAZ VE BU KONUDA GÜZEL DUYGULARINI PAYLAŞIRLARDI. NE MUTLU Kİ BUGÜN, UZMAN OLDUĞUM BİR KONUDA ANNE VE BABALARA FAYDALI OLACAK BİR KONUYU PINAR SÜT'ÜN DERGİSİNDE PAYLAŞMA FIRSATI BULDUM... HEM KENDİ HAYATINIZDA HEM DE ÇOCUKLARINIZIN HAYATINDA SPORA YER AÇMANIZI VE HEP GÜZEL TESADÜFLERLE KARŞILAŞMANIZI DİLERİM...



Selçuk Yaşar: “Pınar Karşıyaka ile gurur duyuyorum”

PINAR KARŞIYAKA, TÜRKİYE ŞAMPİYONLUĞU KUPASI'NI YAŞAR HOLDİNG ONURSAL BAŞKANI SELÇUK YAŞAR'A GÖTÜRDÜ.



2014 -2015 Türkiye Erkekler Basketbol Ligi Şampiyonluğunu kazanan Pınar Karşıyaka, Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar'ı ziyaret etti. Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar “Yaklaşık 60 yıldır, Karşıyaka sevdalıyım. Bu sezon Cumhurbaşkanlığı Kupası'ndan sonra Türkiye Birinci Basketbol Ligi Şampiyonluğu Kupası'nı da kazandık. Bu anlamlı kupanın kazanılmasında emeği geçen tüm sporcuları, teknik heyeti ve yöneticileri gönülden tebrik ediyorum” dedi. Yaşar Topluluğu'nun Türkiye'de uzun yıllardır basketbola ve spora destek verdiğini belirten Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar, “Pınar Karşıyaka'nın kazandığı “Türkiye Ligi Şampiyonluğu ” bana büyük gurur yaşattı. Bu sezon önce Cumhurbaşkanlığı Kupası'nı, sonra “Türkiye Ligi Şampiyonluğu”nu kazandık. Başarı birlik ve beraberlik olursa gelir. Pınar Karşıyaka bu sezon, oyuncusu, teknik ekibi, yöneticisi ve taraftarı ile bütünleşti, birlik oldu ve bu tarihi başarıyı yaşadı. Bu kupanın kazanılmasında emeği geçen tüm sporcuları, teknik heyeti ve yöneticileri gönülden tebrik ediyorum, daha nice kupaları hep birlikte kucaklamayı diliyorum” dedi. Selçuk Yaşar, Pınar Karşıyaka'nın Türkiye Şampiyonluğu Kupası'nı kazanmasından dolayı

duyduğu mutluluğu dile getirirken, “Ben de gençliğimde spor yaptım. Basketbol, voleybol oynadım, yelken yaptım. Spor yapmak, sağlıklı olmak demektir. Gelecek nesillerin sağlıklı olması için hem spor yapması, hem de sağlıklı beslenmesi önemli. Bu nedenle spora hep destek oldum.” dedi.



PINAR KARŞIYAKA, YAŞAR HOLDİNG İLE BİRLİKTE TÜRKİYE ŞAMPİYONLUĞU'NU KUTLADI

2014 -2015 Türkiye Basketbol Ligi galibi Pınar Karşıyaka'nın şampiyonluğu, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Selim Yaşar, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili Feyhan Yaşar, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Üyesi Yılmaz Gökoğlu ve Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş'ın ev sahipliğinde, Pınar Karşıyakalı yönetici ve basketbolcularının katılımıyla gerçekleşen akşam yemeğiyle kutlandı.

Pınar'a Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde Üç Ödül Birden

PINAR, ULUSLARARASI ARENADA BAŞARI SAHİBİ OLAN KİŞİ VE KURUMLARIN ONURLANDIRILMASI VE BAŞARILARININ TANITILMASI AMACIYLA 12 YILDIR DÜZENLENEN STEVİE ULUSLARARASI İŞ ÖDÜLLERİ'NDE 3 ÖDÜL KAZANMA BAŞARISINI GÖSTERDİ.

TÜRKİYE'DE gıda ve içecek sektörünün öncü ve lider markası Pınar, gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle iş dünyasının en prestijli ödüllerinden biri olarak kabul edilen Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde 3 ödüle layık görüldü. Bu yıl 60'tan fazla ülkeden 3.700 üzerinde başvurunun yapıldığı Stevie İş Ödülleri'nde Pınar, “Pınar Resim Yarışması”, “Pınar Çocuk Tiyatrosu” ve Pınar Enstitüsü'nün öncülüğünde gerçekleştirilen “Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi” ile ödül kazandı.

28 yıldır devam eden Pınar Çocuk Tiyatrosu ile “Avrupa Yılın Sosyal Sorumluluk Programı” kategorisinde Gümüş Stevie Ödülü'nü kazanan Pınar, ilköğretim çocuklarının resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak amacıyla bu yıl 34'üncüsü gerçekleşen Pınar Resim Yarışması ile de “Yılın İletişim Kampanyası – Medya İlişkileri” kategorisinde Bronz Stevie Ödülü'nün sahibi oldu. Pınar Enstitüsü yürütücülüğünde, çiğ süt üreticilerinin hayvan sağlığı, hayvan beslenmesi, hijyen ve sanitasyon konularında eğitilmesi amacıyla gerçekleştirilen “Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi” de Stevie Uluslararası İş Ödülleri'nde “Avrupa Yılın Kurumsal Sosyal Sorumluluk Programı” kategorisinde Bronz Stevie Ödülü'nü kazandı.



PINAR ÇOCUK TİYATROSU

Çocukların bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamak amacıyla 1987 yılında kuruldu. Kuruluşundan bu yana 43 eser ve geleneksel köy seyirlik oyunları sahneleyerek, kesintisiz perde açan Pınar Çocuk Tiyatrosu, ülkenin her bölgesinde düzenlediği turnelerle 3 milyon'dan fazla çocuğumuza ücretsiz tiyatro şöleni sunmuştur.

PINAR RESİM YARIŞMASI

34 yıldır düzenlenen Pınar Resim Yarışması, ilköğretim çağındaki çocukların resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak ve geleceğin ressamlarını yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Türkiye'nin her bölgesinden çocukların katıldığı ve 1981 yılından itibaren her yıl farklı bir temayla açılan Pınar Resim Yarışması, birbirinden yetenekli küçük ressamların sanatsal becerilerini geliştirmeye devam etmektedir. Bugüne kadar Türkiye'nin çeşitli illerinden ve yurt dışından yaklaşık 4 milyon adet resim yarışmaya katılım göstermiştir.



PINAR ENSTİTÜSÜ / SÜTÜMÜZÜN GELECEĞİ BİLİNÇLİ ELLERDE

Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi; gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek ve kaliteli yaşam farkındalığı yaratmak amacıyla bilimsel projelere destek vermek ve eğitim faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan Pınar Enstitüsü tarafından yürütülmektedir. Proje kapsamında 2015 yılında 4 bin'den fazla üreticiye eğitim verilmiştir.

STEVİE ÖDÜLLERİ HAKKINDA

Stevie Ödülleri; 2002 yılından beri düzenlenen, 6 ana kategori ve farklı alt kategorilerde ödülleri verildiği dünyanın en prestijli iş ödülleri arasında anılmaktadır. Ana kategorilerden biri olan “Uluslararası İş Ödülleri (International Business Awards)” tüm dünya çapındaki kurumların projelerine açık olup her yıl 60'dan fazla ülkenin katılımıyla gerçekleştirilmektedir. 2015 yılında 3.700'den fazla projenin katılımıyla gerçekleşen Stevie Uluslararası İş Ödülleri iki aylık jüri değerlendirmesi sonucunda sahiplerini bulmuştur.





34'üncü Pınar Resim Yarışması'nda yetenekli 25 çocuğa ödül

TÜRKİYE'NİN
YEDİ BÖLGESİNİN
YANI SIRA KKTC,
ALMANYA, KATAR
VE BİRLEŞİK ARAP
EMİRLİKLERİ'NDEN
50 BİNE YAKIN
RESİMİN KATILDIĞI
34'ÜNCÜ
PINAR RESİM
YARIŞMASI'NIN ÖDÜL
TÖRENİ, BU YIL
DA BÜYÜKADA'DA
DÜZENLENEN
SANAT HAFTASI'NDA
YAPILDI.

TÜRKİYE'NİN öncü markası Pınar'ın ilköğretim çağındaki çocuklarının resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak amacıyla bu yıl 34'üncüsünü gerçekleştirdiği geleneksel Pınar Resim Yarışması'nın ödül töreni, Büyükkada'da yapıldı. Pınar Süt Genel Müdürü Gürkan Hekimoğlu'nun da katıldığı törende, dereceye giren çocuklara ödülleri takdim edildi. Çocukların Ressam Prof. Zahit Büyükişleyen'in gözetiminde bir hafta boyunca yaptıkları resimleri sergilendi.

YARIŞMAYA 50 BİNE YAKIN RESİM GÖNDERİLDİ

Türkiye'nin yedi bölgesi ve KKTC'nin yanı sıra Almanya, Katar ve Birleşik Arap Emirlikleri'nden gönderilen 49.255 resim arasından, jüri tarafından yapılan değerlendirmede dereceye giren 25 çocuk, Büyükkada'da, 9'uncu Pınar Sanat Haftası'nda bir araya geldi.

ÇOCUKLAR "SANAT HAFTASI" KAPSAMINDA BÜYÜKADA'DA BULUŞTU

Sanatla dopdolu bir hafta geçiren çocuklar, atölye çalışmalarında

34. PINAR RESİM YARIŞMASI'NDA DERECEYE GİREN VE SANAT HAFTASINA KATILAN ÖĞRENCİLER

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ

- Emin Kervancıoğlu - Gaziantep - Özel Sanko İlköğretim Okulu
- Ayşe Avşar - Diyarbakır - Bismil Fatih İlköğretim Okulu
- Dilara Nur Özdemir - Diyarbakır - Özel Doğru Yükseliş Koleji

EGE BÖLGESİ

- Melisa Taşdemir - İzmir - Seyfi Gülmezoğlu Ortaokulu
- Yiğit Karahankara - Manisa - Dokuz Eylül İlköğretim Okulu
- Aleyna Baş - İzmir - Pakmaya İlköğretim Okulu

MARMARA BÖLGESİ

- Zeynep Erşen - İstanbul - Göztepe İlkokulu
- Dicle Zeynep Küçük - İzmit/Kocaeli - Kılıçarslan İlkokulu
- Ali Durduran - Sakarya - Adapazarı Özel Enka Okulları

İÇ ANADOLU BÖLGESİ

- Mert İzci - Ankara - Çiğitepe Ortaokulu
- Yasemin Karaca - Konya - Özel Gençlik Ortaokulu
- Emir Faruk İplikçioğlu - Ankara - Barbaros İlköğretim Okulu

AKDENİZ BÖLGESİ

- Zeynep Şenses - Mersin - Viranşehir 75.Yıl Ortaokulu
- Venüs Şekerci - Antalya - Dr. Cahit Ünver İlköğretim Okulu
- Yağmur Özkan - Antalya - Ted Antalya Koleji

KARADENİZ BÖLGESİ

- Çağın Akay Yazıcı - Samsun - 19 Mayıs Cumhuriyet İlköğretim Okulu
- Beyza Nur Koç - Samsun - Ataköy İlköğretim Okulu
- Defne Karaca - Samsun - Doğa Koleji

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

- Erdem Koç - Erzincan - Şehit Karaoğlanoğlu Yatılı Bölge Ortaokulu
- Hivda Taşdemir - Muş - Kırkgöze Ortaokulu
- Semiha Sevinç - Siirt - Belenoluk Ortaokulu

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

- Asya Abiç - KKTC/Gazimagusa - Doğu Akdeniz Doğa Anaokulu

ALMANYA

- Damla Yıldırım - Almanya/Berlin - Wedding Schule Grundschule

KATAR

- Magdalena Martin - BIRLA Public School

BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ

- Aryam Al Meqbali - Dubai - HinSd Bent Maktoum Primary School



resim sanatının püf noktalarını öğrendi, toplu halde yaptıkları resimlerle de birlikte çalışmanın keyfini yaşadı. Bir bölümü İstanbul'u ilk kez görme şansı yakalayan çocuklar, atölye çalışmalarından arda kalan zamanlarda İstanbul'un güzelliklerini keşfetti.

"PINAR RESİM YARIŞMASI İLK KEZ ULUSLARARASI BOYUT KAZANDI"

Pınar'ın çocukların hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerine destek olmayı ilke olarak benimsediğini vurgulayan Pınar Süt Genel Müdürü Gürkan Hekimoğlu ödül töreninde şunları söyledi: "Çocukları seviyor ve önemsiyoruz. Uzun yıllar önce çocuklarımıza, yaratıcılıklarını ortaya koyup geliştirecekleri bir platform sunmak üzere bir yola çıktık. Bu yolda her zaman kılavuzumuz, onların hayalleri oldu. Yarışmamıza ilgi her geçen yıl çığ gibi büyüyor. Bu yılsa yarışmamızın bizi son derece mutlu eden, gururlandıran bir yönü daha var. Geçen yıllarda Türkiye'nin yanı sıra Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

ve Almanya'dan başvurular alıyorduk. Fakat bu yıl ilk kez Birleşik Arap Emirlikleri ve Katar'dan da çocuklar, Pınar Resim Yarışması'na katıldı. Böylece yarışmamız 34'üncü yılında uluslararası bir kimliğe kavuştu. Bize gönderilen her resim geniş bir hayal gücünün ürünüydü. Jürimiz aralarından seçim yapmakta epey zorlandı. Bugün dereceye giren 25 küçük ressamımızı kutlarken, gelecek yıllarda bu sayının daha da artmasını diliyorum. Pınar Ailesi olarak, bundan sonra da çocuklarımızın bedensel ve zihinsel gelişimleri için çalışmaya devam edeceğiz."

EN ÇOK KATILIM AKDENİZ BÖLGESİ'NDEN...

Bu yılki teması 'Ailem ve Ben' olarak belirlenen Pınar Resim Yarışması'na toplam 49.255 adet resim gönderildi. Akdeniz Bölgesi 10.859 adet resimle başı çekerken, onu 9.185 adet ile Marmara Bölgesi izledi. Sırasıyla İç Anadolu Bölgesi'nden 7.913, Ege Bölgesi'nden 6.949, Karadeniz Bölgesi'nden 3.931, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden 3.058 ve Doğu Anadolu Bölgesi'nden 3.047 adet resim gönderildi. Bu yılki yarışmaya Kıbrıs'tan 1.060 ve Almanya'dan da 640 resim iletilirken, ilk kez katılan Katar'dan 1.030 ve Birleşik Arap Emirlikleri'nden 1.583 resim gönderildi.

MİNİK RESSAMLARA İPAD MİNİ HEDİYESİ

Ressam Prof. Zahit Büyükişleyen'in koordinatörlüğünde düzenlenen Sanat Haftası'nın sonunda atölye çalışmalarına katılan tüm öğrencilere katılım sertifikasının yanı sıra iPad mini hediye edildi. Ayrıca Pınar Sanat Haftası'na katılan 25 öğrenci arasında Ressam Prof. Zahit Büyükişleyen'in önderliğinde başarılı üç öğrenciye Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından bir yıllık eğitim destek bursu verildi. Burs kazanan öğrenciler ise; Erzincan'dan Erdem Koç, Diyarbakır'dan Ayşe Avşar, Samsun'dan Çağın Akay Yazıcı oldu.

Pınar Su, Türkiye Basketbol Federasyonu Resmi Su Tedarikçisi

ÜRÜNLERİYLE tüketicilerinin bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamayı ve sağlıklı nesiller yetiştirmeyi hedefleyen Pınar, Pınar Su ile spora olan desteğini sürdürüyor. Bu amaçla Türkiye Basketbol Federasyonu'nun ve Basketbol Milli Takımlarının Resmi Su Tedarikçiliğini üstlenen Pınar Su, ulusal ve uluslararası organizasyonlara da destek vererek su tedarikçisi olacak. Pınar, 2015-2016 yıllarında Türkiye Basketbol Federasyonu ve Türkiye Basketbol Milli Takımlar "Resmi Su Tedarikçisi" olarak iki yıl süresince hem TBF'nin hem de Türk Milli Takımlarının su ihtiyacını karşılayacak. TBF Başkanı Harun Erdenay "Türkiye'nin önde gelen markalarından biri olan Pınar'la imzaladığımız sponsorluk anlaşmasından büyük mutluluk duyuyoruz. Basketbola verdiği destekle bilinen Pınar'ın da katkısıyla Federasyon ve Milli Takımlarımız Avrupa ve Dünya



basketbolunun zirvesine ulaşacaktır." diye ifade etti. Pınar Su Genel Müdürü Hüseyin Karamemetoğlu "Yaşar Topluluğu olarak misyonumuz, tüm paydaşlarımıza "daha iyi bir yaşam" sunmaktır. Bu amacımıza doğru ilerlerken tüm sorumluluklarımızı yerine getirerek topluma fayda sağlamaya çalışıyor ve yaptığımız her işin sürdürülebilir olmasına özen gösteriyoruz. Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar önderliğinde Yaşar Topluluğu olarak 60, Pınar olarak 42 yıldan bu yana spora, özellikle de basketbola destek veriyoruz. Yaşam Pınarım markamızla sağlıklı nesiller yetiştirmek için spora yatırım yapıyoruz. Basketbol, Pınar'la özdeşleşmiş ve en fazla önem verdiğimiz spor dalı. Bu sebeple Türkiye Basketbol Federasyonu ile işbirliği yaparak Türkiye Kadın ve Erkek Milli Takımlarımızın resmi su tedarikçisi olmaya karar verdik." dedi.

Aç Bitir ailesinin yeni üyeleri var

PINAR'IN "AÇ BİTİR TAM GELİR" SLOGANIYLA TANITTIĞI KAHVALTILARDA TAM GELEN VE BAŞTA ANNELER OLMAK ÜZERE KULLANICILARINA BÜYÜK KOLAYLIK SAĞLAYAN ÜRÜNLERİNE YENİLERİ EKLENDİ...

AÇ BİTİR FISTIKLI MACAR SALAM

60 gram'lık Pınar Aç Bitir Fıstıklı Macar Salam, Aç Bitir Salam ailesinin yeni üyesi.

Tek seferde açılıp bitirilebilen Aç Bitir, bozulma ve saklama problemi yaşatmıyor. Türkiye'de sadece ameliyathanelerde sağlanabilen özel clean room odalarda taze dilimlenip paketlenen Pınar Aç Bitir Salam ile pratik öğünler hazırlayabilirsiniz. Sizi saklama ve bozulma derdinden kurtaran Pınar ürünleri tazeliğini daima koruyor.

AÇ BİTİR HİNDİ GÖĞÜS FÜME

Hindî göğüs etlerinin derisi alınıp, tuz ve baharatlar ile harmanlanarak, özel masajlama ve doğal tütsüleme işlemiyle hazırlanan Hindî Göğüs Füme, şimdi Aç Bitir ambalajına girerek 60 gram'lık ambalajıyla saklama ve bozulma derdine son veriyor...

Pınar Yaşam Pınarım cam şişe kapakları değişiyor



PINAR YAŞAM PINARIM cam şişe kapakları, "talog kapak"lı şişeler olarak yakın zamanda raflardaki yerini alacak. Talog, tüketicilerin ve ürünlerin güvenliğini sağlamakla kalmıyor, üzerindeki plastik dokunulmazlık bandı ürünün orijinalliğini de garanti ediyor. Kapak aynı zamanda kullanım kolaylığı da sunuyor, açılan kapak tekrar kapandığında kullanıcının yaralanmasını önüyor. Özel biçimi sayesinde, daha kolay ve güvenli bir tutuş imkânı da sunuyor. Şişenin açılıp kapanması bu sayede daha da kolaylaşıyor.



Lezzeti de ödülü de altın değerinde!

Uluslararası Kalite ve Lezzet Enstitüsü (ITQI), Pınar Balık'ı, "Üstün Lezzet Ödülü"ne layık gördü. Bu dünyanın en ünlü şefleri ve tadımcılarından oluşan 120 kişilik bağımsız jürinin, Çipura ve Levrek için Türkiye'ye verdiği ilk ve tek ödül! Sizce de altın değerinde değil mi?



ETİN EN ÖZEL YERİNDEN PINAR GURME SUCUK



*Pınar yaparsa
en güzelini
yapar!*

Yeni!

PINAR

Tam kıvamında

**Süzme
Peynir**

Yumuşacık ve leziz

