

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Doğa Rutkay • **DOSYA** Yaz içecekleri • **SAĞLIKLI BESLENME** Yaza özel beslenme • **LEZZETLİ TARİFLER** Meyve salatası • **DOSYA** Ramazana özel tarifler • **DOSYA** Çocuklarda yaz tatili • **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklara hayvan sevgisi aşılamanın yolları • **SAĞLIK** Güneş ışınlarından korunma yöntemleri

PINAR ÇOCUK SÜTÜ

ÇOCUĞUNUZUN BESLENMESİNE 3'LÜ DESTEK



Sıcacık Bir Yazdan Merhaba,

Yazın gelmesi ve havaların tam anlamıyla ısınmasıyla birlikte tatil planları da çoktan yapılmaya başlandı. Kış boyunca evlere ve kapalı mekanlara sıkışan yaşam, yazla birlikte doğayla iç içe olunabilecek açık mekanlara taşındı.

Yaz aylarında rahatsız olmamak için sindirimi kolay yiyecekler tercih edilir. En çok tüketilen besinlerin başında ise meyveler gelir. Kahvaltıda, gün boyunca ara öğün olarak ya da akşamları yemekten sonra yenilebilen meyveler, tokluk hissi de sağlar. Yaz aylarının en sağlıklı besinleri arasında yer alan meyveleri salata olarak hazırlayıp hem siz yiyebilir hem de misafirlerinize ikram edebilirsiniz.

Geleneksel Türk sofrasının vazgeçilmez lezzetleri arasında yer alan ayran, sıcak yaz günlerinde serinlememize yardımcı oluyor. Yaz için sağlıklı ve doğal bir içecek olan ayran sadece serinlemek için değil aynı zamanda sıvı ihtiyacımızı karşılamak için de çok önemli. Bunun yanı sıra hem sıvı hem de vitamin ihtiyacınızı meyve suları ile de karşılayabilirsiniz.

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, yaz aylarını yeni ürünleriyle daha da keyifli bir hale getiriyor. Pınar Gurme Salam ve Pınar Gurme Parmak Sucuk barbekü partilerinin vazgeçilmezleri arasında yer alacak. Ayrıca Pınar Hindi Kadınbudu Köfte ile geleneksel lezzetin tadı damağınızda kalacak.

Geleneksel olarak düzenlenen Pınar Resim Yarışması'nın bu yıl 32.si düzenlendi. 377.824 adet resmin katıldığı yarışmada büyük heyecan yaşandı. Tüm kış okul, ödev, kurslar derken çocuklar da yoruldu. En az büyükler kadar onlar da bu yaz tatilini hak ettiler. Çocukların yaz tatilinde neler yapması gerektiğini, nasıl değerlendirebilecekleri hakkında işinize yarayacak tüyolar bu sayımızda. Konusunda uzman doktorlarımızın sizlere sunduğu bilgilerle hazırladığımız yeni sayımızı keyifle okuyacağınızı umarım.

En güzel sofralara ev sahipliği yapan Ramazan ayı yine kapıda. Misafirlerinize birbirinden lezzetli yemekler hazırlamanız için Pınar yine yanı başınızda ve en büyük yardımcınız.

Sofranızdan bereketin, yüzünüzden tebessümün eksik olmayacağı bir ramazan ayı geçirmeniz dileğiyle...



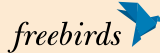
İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



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

YAPIM



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

Yayın Koordinatörü
Can Erçakıca

Düzeltili
Berna San

Editör
Nida Özer

Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğar

Kreatif Yönetmen
Mehmet Zeytuncu
Hamiyet Sözkcan

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

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

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

Evimin Mimarı Benim

Bazılarının mesleği küçükken belli olur ya, Doğa Rutkay da bunun en güzel örneği. İlk olarak, altı yaşında Ankara Devlet Tiyatrosu'nda sahneye çıktı. Sonrasında yeteneğini eğitimiyle birleştirdi. Televizyon, sinema ve tiyatro derken dopdolu bir sezon geçiriyor. Bu yoğunluğunun arasında yakaladığımız Doğa Rutkay ile iş ve ev yaşantısı hakkında keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

4

TEMMUZ
2013

5



Bu sene ekranlarda da sizi görüyoruz. Güldür Güldür'e katılmanız nasıl oldu?

İlk Beşer Beşer olarak başlamıştı program. Evde olduğum ve fırsat bulduğum zamanlarda sık sık takip ediyordum. Bir de Ali (Sunal) benim çocukluk arkadaşım. Ortaokul ve liseyi birlikte okuduk. Tüm kadroyu severek izliyordum. Bu sene de iki tiyatro oyunum var, haftada dört gün sahnedeyim. Bir sinema filmi çekiyorum. Bunun haricinde bir reklam kampanyam var. Oldukça yoğunum ama BKM'nin pratik çalışması, seyirciyle canlı canlı çekilmesi benim çok hoşuma gitti. Başta Ali olmak üzere "Bize katılır mısın?" dediler, bende seve seve kabul ettim.

Oyunculuğa başlamanızda babanızın etkisi oldu mu?

Ben altı yaşından itibaren Ankara Devlet Tiyatrosu'nun çocuk oyuncusuydum. Ortaokul ve lisede hem tiyatro kolu oldum hem de oyun yönettim. Benim mesleğim doğduğum andan beri belliymiş zaten. Ama ben babam ünlü, nasılsa ben de oyuncu olabilirim düşüncesi yerine



egitimini alıp uygulamak istedim ve konservatuar okudum, tiyatro eğitimi aldım. Daha sonrasında profesyonel oyunculuk hayatım başladı zaten.

Bir de eğitimci yanınız var.

Ona bir süre ara vermek zorunda kaldım. Çünkü fazlasıyla vakit alıyor.

Seyircinin performansınıza etkisi oluyor mu?

Çok etkisi oluyor. 10 senedir seyirciyle iç içe bir oyuncuyum o yüzden de kendimi çok şanslı hissediyorum. Seyircinin size bakışıyla, tepkisiyle sıcaklığıyla yaptığınız işin doğruluğunu anlıyorsunuz. Aslında seyirciler oyunculuğu besliyor ve arkanızda bir ordu varmış hissi veriyor.

Genelde bir oyuncu ön planda olmak adına ekranlarda yer almayı tercih ediyor. Siz böyle bir kaygı yaşıyor musunuz?

Böyle bir kaygım hiç olmadı. Çünkü ben tiyatro oyuncusuyum amacım; bundan yıllar yıllar sonra da hocalarım gibi bu mesleği yapmak. Kalıcı bir meslek olduğunun, hiçbir zaman ölmeyeceğinin öncüsü olmak istiyorum as-



“Kahvaltımın vazgeçilmezleri arasında Pınar Süt ve peynir çeşitleri bulunuyor. Pınar'ın olmadığı bir kahvaltı masası düşünemiyorum.”





6

TEMmuz
2013



7

ında. Bu yüzden de çok projeden fedakarlık ettim. Ama kalbimin doğrultusunda gidiyorum. En sevdiğim iş tiyatro, en iyi yaptığım iş tiyatro, kendimi en iyi ifade edebildiğim iş tiyatro... O yüzden de tiyatro benim vazgeçilmezlerim arasında.

Hiç geri çevirip de pişman olduğunuz bir rol oldu mu?

Olmadı diyebilirim.

Gelecek projeleriniz hakkında bilgi alabilir miyiz?

Halihazırda yabancı ortaklı bir sinema filmi çekiyorum. "Ölü ya da Diri" isimli. Yabancı bir yönetmen çekiyor, tüm ekip yabancı. Dünya ile birlikte Türkiye'de de aynı anda vizyona girecek bir aksiyon filmi. Çok enteresan bir film oluyor. Orada bir polisi canlandırıyorum ve bu çok hoşuma gidiyor.

Türk bir yönetmenle çalışmakla, yabancı bir yönetmenle çalışmak arasında ne tür farklılıklar var?

Çok farklar var. İlk olarak dil sorunu var. Yabancı bir yönetmenin geldiği yer başka olduğu için prosedüre daha uygun bir ilişkin oluyor. Türk yönetmenlerle çok çalıştığım için ve bizden oldukları için arkadaş gibi oluyorsun ama yabancı bir yönetmenle biraz daha mesafeli oluyorsun.

Bu kadar yoğun tempo içinde eve vakit ayırabiliyor musunuz?

Ayrıramıyorum maalesef. Son iki aydır evimi otel gibi kullanıyorum. Bu yüzden de eve özlem duyuyorum. Çünkü ben evine bağlı tipik bir ev insanıyım.

“Evimde mümkün oldukça fazla zaman geçirmeye çalışıyorum. Tek başıma kalmayı, evimle ilgilenmeyi seviyorum.”



“Evimdeki en değerli eşyalarım arasında çiçeklerim yer alıyor. Onlarla ilgilenmek, vakit geçirmek bana çok iyi geliyor.”

Ev dekorasyonu ile aranınız nasıl?

Çok iyi. Evime gelen arkadaşlarım hangi mimarla çalıştığımı diye soruyorlar, mimarı benim diyorum.

Uyguladığınız belli bir stil var mı?

Olmasa olmazlarım var. Çok sade bir ev değil benim evim. Detaylardan ve renklerden hoşlanıyorum. Keten koltuklar, yumuşak yastıklar, sıcak tüylü halılar gibi kendinizi evinizde hissedebileceğiniz bir ev. Daha çok ahşap ve kumaştan yanayım. Sıcaklığı yaratmayı seviyorum.

Evinizde olmazsa olmaz dediğiniz bir eşyanız var mı?

Büyük sehpa ve kütüphanem olmazsa olmaz. Kitap ve DVD'den ev küçük bir kütüphane gibi. Her gece mutlaka kitap okurum. Kitap okumadan uyumuyorum. Evimden başka bir yerde yatamam. Otellerde çok zorluk çekerim. Bir evi kimseyle paylaşamam, kendime özel bir düzenim var.



Evinizde sizi mutlu eden bir köşeniz var mı?

Bahçemi çok seviyorum. Özene özene çiçek diktığım güzel bir bahçem var. Bir de evin içinde bir çiçek köşem var.

Süt ve süt ürünleriyle aranınız nasıl?

Süt ve peynir başta olmak üzere tüm süt ve süt ürünlerini düzenli olarak tüketiyorum. Süt; kalsiyum, fosfor, potasyum, çinko gibi mineraller ve A, B, D, E ve K vitaminlerini içeren çok zengin bir besin ögesi olduğu için kahvaltıda yer veriyorum. Kahvaltımın vazgeçilmezleri arasında Pınar Süt ve peynir çeşitleri bulunuyor. Pınar'ın olmadığı bir kahvaltı masası düşünemiyorum.



Acıbadem Fulya
Hastanesi Uzman
Diyetisyen
Müge Özyurt
Şafak



8



TEMMUZ
2013

9

Güzel ve Sağlıklı Kalmak Sizin Elinizde

Yaz yaklaşırken herkesi diyet telaşı sarıyor... Zayıflamak uğruna yasaklar listesinde boğulmak yerine lezzetli ve sağlıklı meyveleri hayatınıza katmak sizin elinizde... Unutmayın sağlıklı zayıflamada şoklara yer yok...

İnsanlar yazın yaklaşmasıyla birlikte tatil, deniz, güneş gibi hayaller kurarken bir yandan da yazlık kıyafetler içinde nasıl görüneceklerinin hesabını yapıyorlar. Bu durumda da acil diyet sirenleri çalmaya başlıyor. Diyet yapmak sanıldığı gibi yasaklar listesi anlamına gelmiyor. Günlük yedigimiz içtiğimiz bütün besinler bizim diyetimizi oluşturuyor.

Diyet yapma sürecine sezonluk bir olay gibi bakmak çok yanlış. Sadece bir dönemi formda geçirmek için değil, ideal kiloya ulaşmak ve sağlıklı beslenmek için kişiye özel bir diyet programının takip edilmesi gerekiyor. Hızlı bir şekilde kilo vermeyi vaat eden bazı diyetler ise insan sağlığını tehlikeye sokuyor. Acıbadem Fulya Hastanesi'nden Uzman Diyetisyen Müge

Özyurt Şafak, zayıflamak için dikkat edilmesi gerekenler hakkında bilgi verdi ve yazıya özel bir diyet programı hazırladı.

Hızlı kilo verdirmeyi vaat eden diyetler kalbinizi yoruyor

Kışın kilo alanlar yaz yaklaşırken, çok kısa süre içerisinde olabileceğinden fazla miktarda kilo vermek isteyebiliyor. Hızlı kilo verebilmek için de kişiye özel olmayan, tek tip besin grubunu içeren, yanlış diyet uygulamaları yapılabiliyor. Eğer ki bir diyet programı ilk günden son güne kadar size aynı besinleri yemenizi öneriyor, yaş, cinsiyet, kilo, hastalık durumu ayırmaksızın herkese aynı yiyecekleri veriyorsa o programın bilimsel ve sağlıklı olmadığına emin olabilirsiniz. Hızlı kilo verdiren

diyetlerde yağ kütlelerinden az, kas ve su miktarından ise çok kayıplar olduğu görülüyor. Kas kaybı metabolizmanızın yavaşlamasına anlamına geliyor. Bunun yanında hızlı kilo kaybı sağlayan diyetler uzun süre uygulandığında vücuttan su ile birlikte sodyum, potasyum gibi elektrolit kayıpları yaşanıyor ve bu durum ani kalp krizlerine neden olabiliyor.

Diyet yaparken öğün atlamak kilo alımına neden oluyor

Öğün atlamak veya aç kalarak kilo vermeye çalışmak metabolizmanın yavaşlamasına neden oluyor. Metabolizma dışarıdan ne kadar enerji gelirse o kadarla çalışmaya ayarlanmış bir sistem. Yani siz tüm gün bir şey yemediğinizde veya öğün atladığınızda metabolizmanız da

SPORU DİYETTEN AYRI TUTMAK ZAYIFLAMAYA ENGEL OLUYOR

Sağlıklı zayıflama bireysel özellikler göz önüne alınarak hazırlanan, enerji ve tüm besin gruplarını kişinin ihtiyaç duyduğu miktarlarda içeren bir diyet programı ile sağlanabiliyor. Zayıflamada diyet tek başına yeterli değil. Mutlaka sürdürülebilir bir egzersiz programının diyetle eklenmesi gerekiyor. Haftada 3-4 kere 30 dakika süren tempolu yürüyüşler, hem sürdürülebilir olması hem de sağladığı fayda açısından ideal.



hiç enerji harcamıyor ve kendini en düşük seviyede dinlenmeye alıyor. Bazal metabolizma hızının altında düşük kalorili beslenmek metabolizmanızı daha da yavaşlatıyor. Uzun süre aç kalmak kan şekerinde dalgalanmalara neden olacağı için bir sonraki öğüne kurt gibi acıkmış olarak oturmak kaçınılmaz hale geliyor. O nedenle aç kalmadan, 3 saat aralıklarla öğünlerinizi planlayın.

Arkadaşınızın diyeti psikolojinizi bozabiliyor

Her ne kadar diyet yaparken temel prensipler ortak olsa da, ideal kiloya ulaşmak için alınması gereken günlük enerji miktarı kişinin cinsiyet, yaş, kilo, sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyine göre planlanıyor. Diyetin enerjisi ve içeriği tamamen kişiye özel. Bir başkasının diyetini uygulamak sağlık problemlerinin yanı sıra beklenenden fazla kilo kaybına veya kilo verememeye, buna bağlı olarak da kişinin psikolojisinin bozulmasına neden olabiliyor. Bir başka siz daha olmadığını unutmayın!

Diyette tek tip beslenmek kesin çözüm değil

Sadece meyve veya salata tüketmek ya da sade protein ağırlıklı beslenmek gibi dengesiz besin öğesi içe-

ren diyetler yıllarca kilo vermek isteyen insanların umut kapısı oldu. Ancak bu yöntemler geçici çözüm olmaktan öteye hiçbir zaman geçemiyor. Bu nedenle de bu diyetlere sürekli bir yenisi daha ekleniyor. Vücudumuz tüm besin gruplarından aldığı besin öğeleri ile devamlılığını sağlayan bir sistem. Karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitamin - mineraller, su ve posa gibi besin öğelerinin her birinin vücudumuzda fonksiyonel bir işlevi bulunuyor. Tek besine dayalı diyetler dengesiz bir beslenme düzeni oluşturduğu için fizyolojik ve psikolojik olarak kendinizi kötü hissetmenize ve vitamin – mineral yetersizliklerine neden oluyor.

Bu tarz diyetler kişilere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandıramıyor. Yaşam boyu uygulanabilecek davranış değişikliği yaptıramadığı için de verilen kilolar kısa sürede fazlasıyla geri alınıyor.

Ayda 5 kilodan fazla vermek sağlığınızı bozabiliyor

Haftada yarım ile bir kilo arasında verilmesi sağlık açısından ideal. Zayıflamada en önemli beklenti ise kilo kaybının yağ kütesinden sağlanması. Kişilerin kilosuna göre verecekleri kilo elbette değişebiliyor. Ayda ortalama 3 – 5 kilo vermek sağlık açısından problem oluşturmuyor.

10

TEMMUZ
2013

11

11





YAZ MEYVELERİ DİYETİ

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte birbirinden lezzetli meyve ve sebzeler de mutfağımıza girmeye başlıyor. Bu mevsimde diyet yapmak ve sağlıklı beslenmek kış aylarına göre daha lezzetli. İşte özellikle bu dönemde kolaylıkla uygulayabileceğiniz mevsim meyve ve sebzelerinden oluşan yaz diyeti.

Kahvaltı:

- 1 adet sade light yoğurt
- 4 çorba kaşığı müsli
- 6 orta boy çilek

Ara Öğün:

- 1 avuç vişne kurusu, 1 fincan yasemin çayı

Öğle:

- 1 kase sebze çorbası
- 1 porsiyon ızgara somon
- Domatesli roka salatası (yağsız, limonlu)
- 1 ince dilim tam buğday ekmeği

Ara Öğün:

- 10 adet yeşil erik ve 3 adet taze kayısı

Akşam:

- 1 adet zeytinyağlı enginar
- Beyaz peynirli akdeniz salatası,
(1 tatlı kaşığı zeytinyağı, limon ya da nar ekşisi ile)
- 2 ince dilim tam buğday ekmeği

Ara Öğün:

- 1 su bardağı yağsız yoğurt/ayran
- 1 ince dilim ananas





Yaz Aylarında Hafif ve Lezzetli Meyve Şöleni

Canınız tatlı çekiyor, kilo almak istemiyor sağlığınıza düşünüyorsanız meyve şöleni sizin için ideal. Sizin için pratik, çocuklarınız için hafif bir tatlı olan meyve salatası dondurmaya daha da lezzetli hale geliyor.

12



TEMMUZ
2013



13

Jöleli Meyve Pastası

Malzemeler

- 1 lt. su
- 1 adet limon
- 250 gr. şeker
- 20 gr. jöle tozu
- Karışık meyve

Yapılışı:

1 lt. su kaynatılır, tercihe göre içine 1 adet limon sıkılır. 250 gr. şeker ve 20 gr. jöle tozu harmanlanıp, kaynayan suya ilave edilir. 1 dakika kadar kaynatılıp, ocaktan alınır. Meyve doğranmış çember veya kalıplara dökülerek jöleli meyve pastası yapılır.



Vanilyalı Dondurma ile Meyve Salatası

Malzemeler

- 2 elma
- 2 armut
- 2 kivi
- 2 portakal veya şeftali
- 100 gr kiraz
- 4 kayısı
- 100 gr üzüm
- 4 top vanilyalı dondurma

Sos için

- 1 kahve fincanı su
- 1 kahve fincanı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- Yarım kahve fincanı portakal likörü

Yapılışı:

Su, şeker ve limon suyunu küçük bir kaptaki kaynatın. Soğuduktan sonra portakal likörünü ekleyip karıştırın. Elma, armut, portakal ve kivileri soyup, küçük küçük dilimleyin. Kiraz, üzüm ve kayısının çekirdeklerini çıkarıp doğrayın. Meyve karışımını kupa paylaştırıp üzerlerine birer top vanilyalı dondurma yerleştirin. Vanilyalı dondurma ile karışık meyve salatası artık hazır, afiyet olsun.

Karışık Meyve Salatası

Malzemeler

- 3 tane muz
- 3 tane kivi
- 2 tane armut
- 2 tane kırmızı elma
- 2 tane şeftali
- 2 yemek kaşığı portakal veya limon suyu
- 1 tatlı kaşığı pudra şekeri

Yapılışı:

Bütün meyveleri iyice yıkayın. Yıkadığınız meyvelerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Tercihen küp küp doğramak yerine kullanacağınız kaseye göre farklı şekillerde de doğrayabilirsiniz. Doğradığınız meyveleri kaselere yerleştirin.

Lezzetli olması için pudra şekerini ve portakal suyunu karıştırıp kaselere koyduğunuz meyvelerin üzerine hafifçe dökün ve harmanlayın. Buzdolabında 1 saat kadar bekletin. Servis sırasında isteğe göre üzerine jöle veya krem şanti ilave edebilirsiniz.



14

TEMMUZ
2013

15

Ferah ve Lezzetli Yaz İçecekleri

Aşırı sıcak geçen yaz aylarında, insanlar serinlemek ve ferahlamak için mümkün oldukça fazla sıvı tüketir. Sıcak havalarda insan vücudu günde ortalama olarak 2,5 litre sıvıya ihtiyaç duyar. Sudan sonra yazın en çok tercih edilen kurtarıcılar ise hiç kuşkusuz birbirinden farklı lezzetlerde olan soğuk içecekler...

AYRAN

Sağlıktan ve Doğallıktan Ödün Vermeyenlere

Yazın sıcaklığında lezzetli, serinletici ve ferahlatıcı olmasının yanı sıra ayranın insan sağlığına olan faydaları sıralamakla bitmiyor. İçeriğinde birçok farklı mineralin bulunmasının yanında kalsiyum ve potasyum açısından oldukça zengin olan ayran, kemik ve diş sağlığının korunmasında da oldukça etkili. Yazın sıcaklardan dolayı vücudun kaybettiği sıvının, dengeli bir şekilde geri kazanılmasına imkân sağlayan ayran, sodyum ve klorür iyonları bakımından da oldukça zengin. Ayranın içerisinde bulunan probiyotikler bağıışıklık sisteminin kuvvetlenmesini, kanser ve enfeksiyonlardan korunmayı sağlar. Probiyotikler bakımından zengin fermente içecekler özellikle kolon kanserinden korunma görevi için vücudun savunma sistemi hücrelerinin aktif olmasını sağlar.



Her Kutuda Aynı Lezzette...

Pınar Ayran, yazın ailece gönül rahatlığıyla tüketebileceğiniz 1 litrelik, 1.5 litrelik şişede, 200 ve 300 mililitrelik bardaklarda... Pınar Ayran serinletir; serinliği yaz sıcaklarında içinizi ferahlatır, içtiğiniz her yudumda gerçek ayran lezzetini rahatlıkla hissedebilirsiniz.



MEYVE SUYU

%100 Doğallık

Meyve suları içerdikleri zengin A, C ve E vitaminleri sayesinde bağışıklık sistemini kuvvetlendirmenin dışında kandaki asitleşmeyi de temizler. Kalbi koruyan flavonoidleri bol miktarda içeren meyve suları enerjinin yavaş şekilde açığa çıkmasını sağlayan fraktoz şekerinden bolca içerir. Antioksidan içeriği zengin olan, kalp ve damar hastalıkları ile kansere karşı koruyucu etkisi bulunan meyve suları enfeksiyonlara karşı vücudu korur ve demirin kana geçmesini kolaylaştırır. Yazın özellikle vücudun sıvı dengesinin bozulmasından dolayı ortaya çıkan susuzluk, ferahlama ihtiyacı ve taze meyve yeme isteğinin dışında sağlıklı yaşama geleneğinin çok uzun zamandan beri içilen şekli meyve suları.



16

TEMMUZ
2013

17

Ferahlamanın Tatlı Hali...

Pınar Meyve Suları, sağlığınıza yan etki yapacak hiçbir renklendirici, koruyucu veya katkı maddesi içermez. Tamamen doğal meyvelerin vermiş olduğu lezzeti ve keyfi sizlere sunar. Pınar Meyve Suları 200 mililitre ve 1 litre seçenekleriyle raflarda yer alır. Vitaminli Portakal, lezzetli Vişne, uyku problemi çözücü Şeftali, kalp koruyucu Elma, lif zengini Kayısı, enerji deposu Akdeniz Karışık, ferahlatıcı, c vitaminli ve farklı lezzet karışımı Çılgın serisi, portakal-şeftali, portakal-havuç-limon, portakal-elma-armut, armut-ananas ve tropik Pınar Meyve Suyunun portföyünde yer almaktadır.





SU

Serinliğin En Doğal Hali

Yazın en çok tercih edilen içecek olan su, hiçbir yan etkisi bulunmayışının dışında vücuttaki harareti dengeleyerek aşırı terlemenin önüne geçer. Su vücutta taşıyıcı özelliğe sahip olduğundan hücrelere oksijen ve besin taşır, vücuttaki atıkların atılmasına yardımcı olur. Flor, iyot ve diğer eser elementleri bakımından oldukça zengin bir kaynak olan su, bağışıklık sisteminin dinç ve zinde kalmasına yardımcı olur. Özellikle yazın sıvı kaybı yoğun olacağından en az 2,5 litre su tüketimi tavsiye edilir.

Zirveden Bardağınıza Gelen Doğal Lezzet...

Pınar Su, zirvedeki doğal içeriği değiştirilmeden, mineral dengesi korunarak, günümüz teknolojisiyle dolum tesislerinde paketlenir. Tesislerde; 0,33 ve 0,75 litre cam şişeler, 0,33 - 0,5 - 1 - 1,5 - 5 ve 10 litre pet şişeler, 0,5 litre pratik kapaklı şirinler, 5 litre damacana ile 19 litre polikarbonat damacana su doluları gerçekleştirilir.



MADEN SUYU

Minerallerin ve Sağlığın Birleşen Hali

Özellikle yazın sıcaklığın yükselmesiyle beraber sıvı tüketme ihtiyacı çok daha fazla hissedilir. Asitli, boyalı veya katkı maddesi içeren içecekler yerine maden sularının tercih edilmesi ferahlık sağlamanın yanında sağlığınız için oldukça faydalı. Her yaştaki bireyin günlük olarak alması gereken kalsiyum miktarının karşılanmasında destekleyici olarak tüketilebilecek olan maden suyu, sağlıklı bireylerde, içerdiği sülfat ve bikarbonat iyonları sayesinde sindirim sistemi ve boşaltım sistemi fonksiyonlarını destekler. Cildin ihtiyacı olan su ve mineral ihtiyacını da karşılayarak cilde pürüzsüz, parlak, gergin ve canlı bir görünüm kazandırılmasına yardımcı olur.



Doğallığın ve Sağlığın Şişedeki Hali...

Pınar Denge Maden Suyu'nun 1 şişesi, günlük ihtiyacınız olan kalsiyum miktarının %54'ünü, magnezyum ihtiyacınızın ise %16'sını karşılar. Yazın kaybettiğiniz su ve mineralleri tekrardan kazanmak ve sağlıklı bir yaz geçirmeniz için her gün Pınar Denge Maden Suyu tüketmenizi tavsiye ediyoruz. Limon, Elma, Çilek aromalı maden suları; benzersiz meyve lezzeti ile sağlığı birleştiriyor. C Vitaminli Limon ve C Vitaminli Bodrum Mandalinası aromalı Pınar Denge Maden Suyu'nun 1 şişesi günlük C vitamini ihtiyacının tamamını karşılıyor.



Her Ramazan aynı sofrada etrafında farklı lezzetler damaklarda

*Tüm hünelerini konuşturur maharetli eller.
İftarda sahurda, özenle hazırlanır her sofrada.*

*Büyük küçük hepimiz,
her Ramazan buluşuruz aynı sofrada etrafında.
Damaklardaki birbirinden güzel lezzetler,
sıcak sohbetlerle süslenir.*

*Biz 40 yıldır her Ramazan,
bu sofraların davetlisiyiz.
Bu sofraların lezzetiyiz.
Lezzetli mi lezzetli menülerde,
nice Ramazanlarda buluşmak üzere...*

Pınar Labneli Buğday Çorbası

Malzemeler:

- 200 g Pınar Labne
- 120 g buğday
- 4 su bardağı su
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Buğdayları suda 1-2 saat bekletin sonra yumuşayana kadar haşlayın. Bir kasede un, yumurta, zeytinyağı ve Pınar Labne'yi çırpın. Çırdığınız karışıma azar azar suyu ekleyin. Daha sonra tuzunu ekleyin. Kaynayınca kadar karıştırarak pişirin ve buğdayları ekleyin. 1-2 taşım kaynadıktan sonra soğutup buzdolabına kaldırın. Servis zamanına kadar buzdolabında bekletin.



Pınar Labneli Etimek Tatlısı

Malzemeler:

- 200 g Pınar Labne
- 5 su bardağı Pınar Süt
- 1 paket Pınar Krem Şanti
- 1 paket etimek
- 1 su bardağı un
- 3,5 su bardağı toz şeker
- Yarım çay bardağı hindistan cevizi
- 1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Etimekleri cam fırın kabına dizin. 2 su bardağı şekeri kısık ateşte karamelize olana kadar eritin ve 2,5 su bardağı suyu azar azar ilave edin. Karışım kaynayınca ocağın altını kapatın. Etimeklerin üzerine dökün. Muhallebi için 4 su bardağı süte, unu ve şekeri ilave edin. Muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin. Vanilyayı ve Pınar Labne'yi ilave edin ve 1-2 dakika daha pişirin. Muhallebiyi etimeklerin üzerine eşit olacak şekilde paylaşın. 1 su bardağı soğuk süt ile krem şantiyi çırpın. En üste düzgün bir şekilde yayın. Soğuyunca buzdolabına kaldırın. Hindistan cevizi serpererek servis edin.



Pınar Yoğurtlu Semiz Otu Salatası

Sos Malzemeleri:

- 150 g Pınar Yoğurt
- 2 adet domates
- 1 diş sarımsak
- Yarım kahve fincanı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı doğranmış yeşil soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz

Salata Malzemeleri :

- 1 demet semizotu
- 2 adet salatalık
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Sosu hazırlamak için soyulmuş domatesleri küçük küp şeklinde doğrayın. Diğer malzemeleri de ekleyerek karıştırın. Salata için semizotunu temizleyip hazırlayın ve ince halka halka kestiğiniz salatalığı ekleyin. Zeytinyağını da ekleyerek iyice karıştırın. Salatanın üzerine sosunu döküp karıştırın ve servis edin.



Acı Biber Soslu Pınar Piliç Pane

Malzemeler:

- 1 paket Pınar Piliç Pane
- 2 çorba kaşığı Pınar Labne
- 3 çorba kaşığı süzme yoğurt
- 2 çorba kaşığı acı biber salçası
- 5-6 adet orta boy patates
- 3 adet yumurta (çırpılmış)
- 1 çorba kaşığı taze biberiye (incecik doğranmış)
- Tuz
- Kızartmak için ayçiçek yağı

Hazırlanışı:

Yoğurt, labne ve acı biber salçasını bir kasede karıştırın. Patateslerin kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın. Kızarmış yağda rengi dönene kadar kızartın. Pişenleri teflon bir tavaya alın ve tuz serpin. Yumurta ve biberiyeyi birlikte çırpın. Patatesin üzerine dökün ve tahta kaşıkla karıştırarak orta ateşte 2-3 dakika pişirin. Pınar Piliç Pane'yi ayçiçek yağında kızartın. Acı biber sosu ve yanında patatesle servis edin.



Pınar Labneli Hurmalı Tatlı

Malzemeler:

- 200 g Pınar Labne
- 200 ml Pınar Krema
- 6 adet incir
- 6 adet hurma

Süslemek İçin :

- 100 g Pınar Labne
- 3 tatlı kaşığı bal

Hazırlanışı:

Hurmaların çekirdeğini çıkartın. İncirlerle birlikte doğrayın. Pınar Labne, krema, hurma ve inciri karıştırın ve kısık ateşte ara sıra karıştırarak iyice suyunu çekene kadar pişirin. İlyınca blenderdan geçirin. Üzerine bal ile karıştırdığınız Pınar Labne'yi koyarak servis edin.



20



TEMMUZ
2013



21

Pınar Kayseri Manti

Malzemeler:

- 1 paket Pınar Kayseri Mantısı
- 4 su bardağı Pınar Yoğurt (önceden buzdolabından çıkartılmış, çırpılmış ve oda sıcaklığına getirilmiş)
- 2 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- 1,5 lt su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tatlı kırmızı toz biber
- Yarım tatlı kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 diş sarımsak

Hazırlanışı:

1,5 lt suyu tencereye alın. Üzerine 1 tatlı kaşığı tuz ilave ederek kaynamaya bırakın. Su kaynamaya başlayınca mantıyı ilave edin ve kaynama noktasına geldikten sonra 15-20 dakika pişirerek tencereyi ocaktan alın. Mantıyı eşit miktarda tabaklara boşaltın. Üzerine oda sıcaklığında çırpılmış yoğurt (isteğe göre dövülmüş sarımsak eklenmiş) dökün. Tereyağını küçük bir tavada eriterek içerisine tatlı kırmızı toz biber, nane, sumak ekleyin. Tereyağını köpürterek mantının üzerine dökün ve servis edin.



Fesleğenli Bezelyeli Pınar Misket Köfte

Malzemeler:

- 1 paket Pınar Misket Köfte
- 200 ml Pınar Krema
- 1 çorba kaşığı Pınar Tereyağı
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- 250 g bezelye
- Yarım su bardağı doğranmış fesleğen

Hazırlanışı:

Derin bir tencereye tereyağını, sarımsağı koyun ve kısık ateşte eritin. Köfteleri içine atın ve ocağın ısısını arttırın, tencereyi sallayarak 5-6 dakika köfteleri pişirin. Bezelyeyi ve 1 su bardağı suyu ilave ederek 5 dakika birlikte pişirin. Kremayı ve fesleğenleri ilave edip 2-3 dakika sonra altını kapatın ve servis edin.



Pınar Labneli İrmikli Muhallebi

Malzemeler:

- 200 g Pınar Labne
- 3 su bardağı Pınar Süt
- 1 su bardağı irmik
- 10 yemek kaşığı toz şeker
- 1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri karıştırarak pişirdiğiniz muhallebiyi cam bir kaba dökün. Kolay çıkması için kabın altını ıslatabilirsiniz. Keserek ya da bardak ağızıyla yuvarlak form vererek çıkarabilirsiniz. Buzdolabında 1 saat bekleterek soğutun ve servis edin.

Lavaşta Pınar Kadınbudu Köfte

Malzemeler:

- 1 paket Pınar Kadınbudu Köfte
- 6 adet domates (kabukları soyulmuş, dörde bölünmüş)
- 3 adet kırmızı tatlı biber (iri doğranmış)
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı nar ekşisi
- 3 yemek kaşığı taze nane
- 1 baş maydanoz
- 4 adet lavaş
- Turşu

Hazırlanışı:

Geniş bir kase içerisine domates, kırmızı biber, zeytinyağı, nar ekşisi, nane ve tuz koyun. Blender yardımı ile püre haline getirin. Sosu bir kase içerisine alın. Lavaşları dörde bölün. Pınar Kadınbudu Köfte'yi çözündürmeden, sıcaklığı 180°C'ye ayarlanmış fritözde 4,5-5 dakika pişirin. Lavaşların içerisine bir tutam maydanoz yaprağını, ardından üzerine sırasıyla turşu ve Pınar Kadınbudu Köfteleri koyun. Üzerine sosunuzdan bir miktar dökün ve sarıp servis edin. Ayrıca geniş bir tabağa sosluk içerisinde domates sosunu, yanına lavaş dilimleri üzerinde Pınar Kadınbudu Köfteleri, turşu dilimlerini ve maydanoz yapraklarını koyarak da servis edin.





Acıbadem Maslak
Hastanesi Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi Uzmanı
Dr. Arzu Önal

Yaz Tatilini Çocuklar Keyifle Geçirecek

Yaz tatili başlıyor ve kuşkusuz her çocuk tatili hak ediyor. Ancak unutulmamalıdır ki, tatil sınırsız özgürlük anlamına gelmiyor. Belli kurallar dahilinde çocuğunuzun güzel anlar yaşayacağı bir tatil için bu önerileri dikkate alın.

22



TEMMUZ
2013



23

Yaz tatilinin en başında çocuklarınızla bir değerlendirme toplantısı yapın. İyi karneye ödül, kötü karneye ceza verip geçiştirmek doğru bir yaklaşım değil. Geçmiş eğitim yılının iyi ve kötü yanlarını konuşun. Başarılı geçmişse aynı şekilde geçmesi için neler yapılabileceği, beklenen düzeyde geçmemiş ise eksikleri belirleyin. Eğitimi sıkıcı bir süreç olarak algılamalarına izin vermeyin. Öğrenmenin ve bilgi birikiminin eğlenceli olduğunu ona gösterin. Sonrasında ise tatilini verimli geçirebilmesi adına girişimlerde bulunun. Acıbadem Maslak Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Dr. Arzu Önal, çocukların tatilde mutlu, gelecek okul döneminde ise başarılı olabilmeleri için özel önerilerde bulundu.

Tatilin ilk günlerinde çocuğunuzu serbest bırakın

Okul kapandıktan sonra bir süre çocuğu serbest bırakın. Bu dönemde çocuğunuzun nelere yöneldiğini takip edin. Sonrasında ise onu zevk aldığı etkinliklere yönlendirebilirsiniz. Bu yöntemle tatilini hem keyifli hem de faydalı geçirmesini sağlamanız olursunuz.

Tatili tüm sorumluluktan kurtulmak olarak düşünmesine izin vermeyin

Tatilde çocuğu zevk aldığı etkinliklere yönlendirirken onu sıkılamaya özen gösterin. Ancak tatili tüm sorumluluktan kurtulmak gibi algılamasına da izin vermeyin. Odasını toplamak, dişlerini fırçalamak, yeterli miktarda uyumak gibi günlük sorumluluklarına yaz dönemi boyunca da devam etmesini sağlayın.

Çocuğunuza kitap okuma alışkanlığı kazandırın

Özellikle okul yıllarının başında çocuklar için her gün kitap okumak önemli. Bu sayede, henüz yeni öğrenilen okuma becerisi geliştiriliyor. Tatil olduğu için okumak istediği kitapları seçmesine izin verebilirsiniz. Okuduğu kitaptan anladıklarını size anlatmasını isteyin. Böylece çocuk hem özet çıkarmayı öğreniyor hem de sizinle paylaşımda bulunuyor.

Dersleri tatilin son ayına bırakın

Çocuğunuzun dersleri zayıf ise tatilin sonlarına



doğru ek eğitim desteği aldrabilirsiniz. Bu şekilde eksiklerini tamamlayabilir. Başarılı olan çocuğunuzun ise tatilin bitmesine 1-2 hafta kala geçmiş yıl gördükleri derslere tekrar göz atmasını sağlayın. Bu sayede yeni yıla daha hazırlıklı başlayabiliyorlar.

Arkadaşlarıyla olan ilişkilerini kuvvetlendirmeye çalışın

Tatilde arkadaş ilişkilerini güçlendirmek, kişilik gelişimi için çok önemli. Arkadaşları ile kurduğu iletişim biçimi, sorumluluk duygusunun da gelişmesine yardımcı oluyor. Sorumluluk duygusu arkadaş, aile ilişkileri ve derslere verilen önem ile şekilleniyor. Bu yetiyi sadece derslerle ölçmek doğru değil.

Kısa dönem bir işte çalışmasına izin verin

Ergenlik dönemindeki çocuklar ilkokul dönemindeki çocuklara göre daha farklı. Onlar kendi planlarını kendileri yapmayı tercih ediyorlar. Yine de onlara da fikir verebilirsiniz. Hatta kısa dönemler halinde bir işte çalışmasını da sağlayabilirsiniz. Böylece sorumluluk kazanmasına yardımcı olursunuz.

24



TEMMUZ
2013



25

Çocuklar için uzun bir tatil dönemi başlasa da anne babalar için tatil dönemi daha kısıtlı olabiliyor. Bu nedenle çocukların sürekli televizyon ve bilgisayar başında zaman geçirmesini önlemek amacıyla yaz okulları ve spor aktiviteleri planlayın. Eğer imkanınız yok ise akşamdan ertesi günün detaylı planını yapın. Örnek olarak; sabah günaydın demek için çocuğunuzu arayın. Sonrasında kahvaltı, kitap okuma, sokağa çıkarak arkadaşları ile oyun oynama, öğlen yemeği ve dinlenme saati şeklinde çocuğunuzun gününü düzenleyin. Belli aralıklarda ödevleri de bu plana dahil edebilirsiniz.



YAZIN DERS ÇALIŞMAYI İHMAL ETMEYİN

“En verimli tatil şu şekilde geçirilir” diye kesin bir hüküm konulamaz; çünkü bireysel farklılıklar mutlaka olur. Bu nedenle, her öğrenci kendi durumuna göre bir çalışma stratejisi belirlemeli. Günün, haftanın ve tatilin sonunda ulaşılmaması düşünülen yeni hedefler belirlenmeli. Bu hedefler öğrencinin çalışma isteğini kamçılayacak nitelikte olmalı. Hayali ve gerçekleşmesi imkansız hedefler, belli bir süre sonra öğrencinin ümidinin kırılmasına ve çalışma isteğinin azalmasına neden olabilir.



26



TEMMUZ
2013

27

Hayvan Sevgisi Çocuklara Sorumluluk Aşılıyor



Liv Hospital Çocuk
Psikiyatristi
Işıl Altıntaş

En yakın dostlarımız olan hayvanlar çocukların gelişiminde önemli rol oynuyor. Çocuk, beslediği hayvanın ihtiyaçlarını karşılarken, beraberinde bir canlıyı büyütmenin sorumluluğunu da öğrenmiş oluyor. Onunla vakit geçirirken kurulan sevgi bağının keyfini yaşıyor.

İnsanları bir arada tutan bağlar gücünü hiç kuşkusuz sevgiden alıyor. Nasıl ki bir tohumun büyüebilmesi ve meyve verebilmesi için ışık ve suya ihtiyacı varsa, insanlar da gelişim sürecindeki duygusal desteği ailesinden alıyor.

Aile içinde bulunan her birey birbirine güçlü bağlarla bağlıdır. Aile kavramını daha geniş bir çerçevede inceleyecek olursak hayvanlar ve bitkiler başta olmak üzere tüm canlıları kapsadığı söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında insanların tüm canlılarla kardeş olduğu göz ardı edilemez. İnsanları hayvanlardan ayıran en önemli özelliği aklıdır. Çocuklar ve hayvanlar arasındaki ilişki çok özel bir ilişkidir. Kendine benzer olmayan bir canlıyla kurulan ilişki çocuğun iç dünyasının gelişiminde çok özel kavşaklar oluşturur. Kurulan ilişki içgüdüsel sevgi ve bağlılık ilişkisidir. Bu sevgi ilişkisinde koşullar ve şartlar söz konusu değildir. Çocuk ilişkisi

kurduğu hayvan üzerinde söz sahibi olmaksızın onu var oluşuyla sever ve bağlanır. Onun ihtiyaçlarını karşılarken beraberinde bir canlıyı büyütmenin sorumluluğunu da öğrenir. Onun ihtiyaçlarını karşılarken arada kurulan sevgi bağının keyfini yaşar. Onunla iletişime geçtikçe tabiatın dilini de öğrenir. Burada ebeveyn diğer canlıları çocuğa sunma şeklindedir.

Anneler çocuklarını korumak adına diğer canlıları kirli ya da tehlikeli olarak sunduklarında çocukla dış dünya arasındaki dengenin sağlıklı kurulmasına zarar vermiş olurlar. Kendisinin varlığı ne kadar önemli ve değerliyse diğer bir canlının da varoluşu o kadar değerlidir. Anne, çocuğun dünyasına hayvanları sunarken buna önem vermelidir.

Aynı dili konuşmasak bile birlikte yaşadığımız tüm canlılarla kardeş sayılırız. Onlarla zaman geçirdikçe aramızda iç dünyamızı geliştirecek, çok daha sağlam bağların oluşmasını sağlayacak bambaşka bir dil gelişir.





Su Sporları Çocukların Sağlıklı Gelişimini Destekliyor



28

TEMMUZ
2013

29

Spor yapmanın, gelişim çağındaki çocuklarda sorumluluk duygusunun gelişimine, kemik gelişimine, saldırganlığı ve öfkeyi kontrol edebilmesine oldukça faydası var. Özellikle yazın sık tercih edilen su sporları hem vücut gelişimi açısından hem de sporun insanlara sağlamış olduğu faydaları kazanmak için oldukça önemli.

Yüzme vücutta bulunan bütün kas gruplarını aynı anda çalıştıran sporlardan bir tanesi. Çocuğunuzun gelişim çağında düzenli bir şekilde gerçekleştireceği yüzme aktiviteleri ilerleyen dönemde kalbinin ve akciğerlerinin daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Bütün kasların aynı anda çalışmasından dolayı sinir sistemi içinde olumlu katkısı bulunur. Bu yüzden çocuğunuz yüzdükten sonra kendisini rahatlamış, başarılı ve mutlu hisseder. Yüzmeyi spor olarak doğru bir şekilde öğrenmek için uzman bir eğitmenen yardım almanız önerilir.

Disiplinli Bir Yaşamın Temelleri

Serbest dalış, sualtı dünyasını keşfetmek için kullanılan ilk yöntem olsa da daha sonradan insanlar arasında gerek hobi gerekse sağlık açısından faydalı bir su sporu haline geldi.



Herhangi bir tüp kullanılmadan yalnızca akciğerlerimize aldığımız havayı kullanarak yapılan bu spor çocuklar arasında da gün geçtikçe yaygınlaşıyor. Sporun teması kendi sınırlarını aşma ve kendini sınama fırsatı sunduğundan çocuklarımızın daha disiplinli olmasını sağlar. Hayatın her aşamasında kullanabilecekleri bu avantaj ile zorluklar karşısında aktif düşünce yeteneğini geliştirir ve karşılaştıkları problemler için pratik çözümler oluşturabilme yetisi kazanırlar.

Küreklerle Asılma Vakti

Kano ülkemizde son yıllarda popülerleşen ve sağlığımız için oldukça faydalı olan bir spor. Özellikle çocukların gelişim dönemlerinde destekleyici aktivitelerden sayılan kano sporu, karnın yağlarını erittiği gibi fiziksel harekete dayalı olduğu için vücut kaslarının orantılı bir şekilde gelişimine katkı sağlar.

Kano sporunun üç kişi tarafından yapılan tipi ise çocuğunuzun takım çalışmasına olan uyumunu arttıracığı için ileride sosyal yaşama daha kolay adapte olabilmeye yardımcı olur. Bu sporun amacı adrenalin duygusu yaşamak veya efor sarf etmek olmadığından herhangi bir tehlike yaratmaz.

Rüzgarın ve Sporun Muhteşem Birlikteliği

Rüzgâr sörfü, iki ile beş metre arasında değişen, yüzen bir tahta ve hareketin yalnızca yelken ile gerçekleştirildiği, su üzerinde yapılan bir spordur. Adrenalin bakımından oldukça zengin olan bu sporda, rüzgarın ve sporun muhteşem birlikteliğini yaşayabilirsiniz.



Liv Hospital Çocuk
Alerjisi Uzmanı
**Doç. Dr.
Ahmet Akçay**

Her spor dalında olduğu gibi sörfün de çocukların gelişim döneminde faydalı birtakım özellikleri bulunur. Örneğin kas gücünün artmasına yardımcı olan rüzgâr sörfü çocuğunuzun aerobik kapasitesini geliştirerek dengesini güçlendirir. Sörf yaparken enerji kaybı yaşanacağı için özellikle gün içerisinde yerinde duramayan hiperaktif çocukların sakinleşmesine de yardımcı olur.





Acıbadem Ataşehir
Cerrahi Tıp Merkezi
Dermatoloji Uzmanı
Dr. Zambak Dal



Güneşin Azı Karar Çoğu Zarar

Güneş, doğal yaşamın devamı için gerekli olan en önemli enerji kaynağı. Hiç kuşkusuz güneşin cilt, bağışıklık sistemi ve psikoloji üzerine önemli etkileri var. Kemik sağlığı için vazgeçilmez olan aktif D vitamini, güneş ışınlarının etkisiyle oluşuyor.

30



TEMMUZ
2013



31

Çok yoğun olmayan güneş ışınlarının sedef hastalığı, egzama ve vitiligo gibi cilt hastalıklarının tedavisine de olumlu etkileri bulunuyor. Uzun süre ve korunmasız bir şekilde güneşe maruz kalmanın olumsuz etkileri de azımsanmayacak kadar çok. Güneşin, erken dönemde yanık ve alerjilere neden olduğunu, uzun vadede ise kırışıklık, erken yaşlanma ve kanser gibi sorunların meydana gelmesine zemin hazırladığını belirten Acıbadem Ataşehir Cerrahi Tıp Merkezi Dermatoloji Uzmanı Dr. Zambak Dal, güneşten korunmak için özel önerilerde bulunuyor.

Güneşin Zararlı Etkilerinden Koruyacak Özel Öneriler

* Güneş ışınlarının dik ve yoğun olduğu öğle saatlerinde güneş altında kalmayın. Bu saatler bulunduğunuz yerin coğrafik durumu ve iklimine; aynı zamanda hangi mevsimde olduğunuza göre değişebiliyor. İstanbul'da yaz ortasında sakınılması gereken dönem saat 11.00 ile 16.00 arasında iken

Antalya'da saat 10.00 ile 17.00 arası.

* Ense ve yüzü koruyacak şekilde geniş siperlikli şapkalar kullanın. Bu bölgeler güneşin en sık hasar verdiği alanlar.

* Bol ve vücuda yapışmayan t-shirtler giyin. Bunlar da tercihen uzun kollu ve açık renkli olsun.

* Güneşten koruyucu faktörü yüksek kremleri kullanın. Normal erişkinlerde en az 15, çocuk ve beyaz tenli kişilerde ise en az 30 faktör koruma olan kremleri tercih edin.

* Hiçbir krem yüzde 100 güneşten korumuyor. Asla giyinmenin ve gölgede kalmanın alternatifi olamıyor. Güneşten koruyucu kremleri güneş altında daha uzun kalabilmek için değil, daha iyi korunabilmek için tercih edin.

* Güneşten koruyucu kremlerin raf ömürleri 2-3 yıl. Son kullanma tarihi geçen ürünleri kullanmayın. Aynı şekilde güneş altında bırakılan kremlerin de etkinliği hızla azalıyor. Bu nedenle kremlerinizi serin ve karanlık yerlerde saklayın.

* Güneşten koruyucu kremleri güneşe çıkmadan en az 20-30 dakika önce sürün. Güneşte kaldığı sürece en az 2 saat arayla tekrarlayın.

* Yansıyan ışık da zararlıdır. Bu nedenle güneşli bir havada gölgede kalsanız bile bir miktar UV'ye maruz kalırsınız. Bu nedenle gölgede bile güneşten korunmalısınız.

* Islak giysiler kuru giysilere oranla daha çok UV ışını

geçiriyor. Bu nedenle deniz veya havuzdan çıktıktan sonra en kısa zamanda kuru giysilerinizi giyin.

* Yayla gibi yüksek yerlerde hava daha serin olmasına karşın güneş ışınları daha kuvvetlidir. Bu gibi yerlerde korunmayı ihmal etmeyin.

* Güneş, ciltte kuruluk, gerginlik, sıcaklık artışı ve bazen de kaşıntı oluşturabiliyor. Bu nedenle akşam saatlerinde cildi nemlendiren ve yatıştırıcı kremleri uygulayın.



+ Korunmasız olarak güneşte kısa süre kalınması bile ciltte güneş yanığı oluşturabiliyor. Yanan cilt kızarıyor, ısı artıyor, yanma ve ağrı hissedilebiliyor. Bu durumda ılık veya serin suyla duş alıp cildinizi rahatlatabilirsiniz. Öncelikle güneş sonrası losyonlardan kullanabilirsiniz. Ağrı veya batma hissi varsa ağrı kesici alabilirsiniz. Ayrıca ciltteki yanma hissini azaltmak için doktorunuza danışarak hafif steroidli kremler kullanabilirsiniz. Şiddetli bir yanıkta ciltte su kabarcıkları oluşabiliyor. Bu durumda derhal bir cilt hastalıkları uzmanına görünmeleri gerekiyor.

Pınar Gurme Serisi büyüyor

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, şarküteri ürünlerinde farkını sergilemeye devam ediyor. En kaliteli dana but etleriyle hazırlanan Pınar gurme ailesine Pınar Gurme Salam ve Pınar Gurme Parmak Sucuk eklendi.

Pınar Gurme Salam, yoğun tütsü tadıyla damakta belirgin bir lezzet bırakıyor, Pınar Gurme Parmak Sucuk da mangal ve barbeküde pratik pişirme olanağı sağlıyor.

Market şarküteri reyonlarında satışa sunulan Pınar Gurme Salam; üretim süreci, kullanılan baharatlar ve ürün şekli ile standart salamlardan ayrışıyor. Fermente olarak üretilen Pınar Gurme Salam'da sevilen bir tat olan tütsü daha yoğun hissediliyor. Ambalajı diğer salamlardan farklı olan Pınar Gurme Salam, bu özel ambalaj sayesinde, kesildiğinde çiçek görünümlü dilimleri ile sofralarda şık bir sunum sağlıyor.

%100 dana but etinden üretilen Pınar Gurme Parmak Sucuk da etin kıyma şeklinde değil zırhla parça parça doğranmasıyla hazırlanıyor. Etin lezzetini arttıran bu yöntemle hazırlanan sucuk, özel baharatlarla beraber benzersiz bir tada kavuşuyor. Pınar Gurme Parmak Sucuk, ürün formu sayesinde mangal veya barbeküde pratik kullanım olanağı sağlıyor.

32



33

33

33

33

33

33

33

33

33

Pınar Hندی Kadınbudu Köfte

Türk mutfagının bilinen ve sevilen lezzetlerinden Kadınbudu Köfte artık Pınar'dan sofralarınıza sunuluyor. Pınar uzmanlık ve kalitesiyle önceden pişirilerek hazırlanan kadınbudu köfteniz sadece dakikalar içerisinde sofranızda. Raf ömrü -18 derecede 365 gün olan Pınar Hندی Kadınbudu Köfte'nin herkese afiyet olması dileklerimizle...



Pınar Süt Şanlıurfa Fabrikası'nın temeli atıldı

Pınar'dan Güneydoğu'ya 100 milyon TL yatırım

Yaşar Holding tüm Türkiye'ye yatırım yapmaya devam ediyor. 12 Mayıs tarihinde temeli atılan Pınar Süt Şanlıurfa Fabrikası da bölgenin en önemli yatırımlarından birisi olacak.



Yaşar Holding Türkiye çapındaki yatırımlarına Pınar Süt'le devam ediyor. Pınar Süt'ün Şanlıurfa Organize Sanayi Bölgesi'nde yeni süt fabrikasının temelleri 12 Mayıs 2013 Pazar günü atıldı. Temel atma törenine Bilim Sanayi ve Teknoloji Bakanı Sayın Nihat Ergün, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı Sayın Faruk Çelik, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı Sayın M. Mehdi Eker, milletvekilleri, Şanlıurfa Valisi Sayın Celalettin Güvenç, Şanlıurfa Belediye Başkan Vekili Sayın Mehmet Fevzi Yücestepe ve Yaşar Holding üst düzey yöneticileri katıldı. Konuyla ilgili açıklama yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, "Bugün, 4 şirketimiz ile Türkiye'nin ilk 500 büyük şirketi arasında yer alan Yaşar

Holding olarak, gıda ve içecek sektörüne yatırımlarımızı sürdürüyoruz. 5 yıl içinde 500 milyon TL'lik yatırım yaparak ciromuzu iki katına çıkarmayı hedefliyoruz. Pınar Süt Şanlıurfa Fabrikası da bunun önemli bir adımını oluşturuyor" dedi.

Pınar'ın Güneydoğu'da uzun yıllardan beri bilinen ve tercih edilen bir marka olduğunu aktaran Yiğitbaşı, "Bölgedeki olumlu gelişmeler, ekonomiyi canlandıracak. Bölgede fabrikamızın olması buraya konsantrasyonumuzu daha da artıracak. İhracat kanalında beklentilerin üzerinde bir büyüme olacağını düşünüyoruz" diye konuştu.

Pınar Süt Meslekler Kampanyası başladı

Kurulduğu günden bu yana çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen Pınar, meslek seçimlerinde de çocuklara desteğini sürdürüyor.

Pınar, Haziran ayında başlayan meslekler kampanyasıyla Pınar Süt ile büyüyen çocukların sağlıklı ve başarılı olduğunu sevimli bir dille anlatarak çocukları süt içmeye özendirmeyi amaçlıyor. Pınar Meslekler kampanyasıyla Pınar Süt ile sağlıklı büyüyen çocukların ileride seçebilecekleri ideal meslekleri çocuklara tanıtacak. Kampanya süresince Pınar Sade

Süt çeşitlerinin ön yüzlerinde bulunan görsellerle kız ve erkek çocukları için meslekler tanıtılacak. Ayrıca kampanya sonuna kadar, Pınar Sütle Büyüyorum Facebook adresi üzerinden 'meslekler' oyunu oynayan ziyaretçiler, meslekler kutularında yer alan şifrelerle oyun için ek süre kazanacaklar.





32. Pınar Resim Yarışması'nda Ödül Heyecanı

İlkokul ve ortaokul çağındaki çocuklarımızın yaratıcılıklarına destek olmak, resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak amacıyla 32 yıldır kesintisiz devam eden Pınar Resim Yarışması'nda bu yıl da final heyecanı yaşandı. Bu yılki teması "Doğamızı Koruyalım Geleceğimize Sahip Çıkalım" yarışmada elemeler sonucunda seçilen 23 minik ressam adayı, 26-28 Haziran 2013 tarihlerinde Pınar'ın davetlisi olarak İstanbul'da ağırlandı.

Türkiye'nin yedi bölgesi, KKTC ve Almanya'dan seçilen öğrenciler Prof. Ressam Devrim Erbil'in atölyesini ziyaret ederek kendisinin önderliğinde keyifli ve öğretici bir atölye çalışması gerçekleştirdi. Ardından Mimar Sinan Üniversitesi'ni gezen çocuklar akşam da The Sofa Otel Hallarts'ta düzenlenen ödül törenine katıldı. 32. Pınar Resim Yarışması'nın ödül töreninde öğrenciler ile bir araya gelen Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı "Ülkemizin en uzun soluklu sosyal sorumluluk projelerinden birini hayata geçirmekten büyük gurur duyuyoruz. Bugüne kadar projeye milyonlarca resim geldi. Bunlar heyecanımızı ve motivasyonumuzu her geçen yıl daha da artırdı. Çocukların yaratıcılıklarına destek olmanın ve onlara resim yapmayı sevdirmenin yanı sıra bakış açılarını da geliştiren ortamlar yaratmayı önemsiyoruz. Bu kadar uzun süredir çocuklarımıza resim sanatını sevdirmekten ve geleceğin ressamlarına ilham vermekten büyük mutluluk duyuyoruz" dedi.

Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş, da "Yaşar Holding olarak, toplumsal vatandaşlık bilinci DNA'mızda var. Türkiye'de süt sektörünü kurucusu olarak sağlıklı nesiller yetiştirmek için spordan sanata ve eğitime kadar, farklı alanlarda çalışmalarımızı artan bir ivme ile sürdürüyoruz. Bugüne dek çocuklarımızın spor ve sanatsal etkinliklere aktif

katılımlarını sağladık, onları destekledik. Pınar Resim Yarışması da bu etkinlikler arasında önemli bir yer tutuyor" diye konuştu.

32. Pınar Resim Yarışması Kazanan Öğrenci Listesi

MARMARA BÖLGESİ

- Nur Betül - Şehit Er Müslüm Zengin Ortaokulu (İstanbul)
- Minel Tekin - Lüksad Resim Kursu (Lüleburgaz)
- Selin Eren - Havuzbaşı Atıla Baykal İlköğretim Okulu (İstanbul)

EGE BÖLGESİ

- Nilsu Baymak - Çakabey İlköğretim Okulu (İzmir)
- Sude Gökçen - Altınordu İ.Ö.O (Manisa)
- Bade Dağlı - Bostanlı Sevgi Sanatevi (İzmir)

AKDENİZ BÖLGESİ

- Nupelda Fidan - Kazım Şanöz İlkokulu (Antalya)
- Yağmur Alanyalı - Ted Antalya Koleji (Antalya)
- Cihat Ahmet Bozteke - Mahmut Ali Kirmir Ortaokulu (Osmaniye)

İÇ ANADOLU BÖLGESİ

- Ayşe Gizem Sakallı - Orhan Eren Ortaokulu (Ankara)
- Burhanettin Özcan - Dr.halil Akkurt Ortaokulu (Eskişehir)
- Yüksel Çitler - Fevzi Özbey Ortaokulu (Ankara)

KARADENİZ BÖLGESİ

- Ebrar Kaya - Necatibey İlkokulu (Samsun)
- Serkan Öztürk - Cumhuriyet Ortaokulu (Trabzon)
- Nisanur Aydın - Bilim Ve Sanat Merkezi (Giresun)

GÜNEY DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

- Dilara Nur Özdemir - Vehbi Koç İ.ö.o. (Diyarbakır)-Kader Özpınar - Cumhuriyet İlkokulu (Diyarbakır)
- Rüveyda Kızıltoprak - Mustafa Kemal İlkokulu (Şanlıurfa)

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

- Pınar Doğan - Şehit Albay İbrahim Karaoglanoglu Ortaokulu (Malatya)

- Esra Akkuş - Dogu Bayazit Yatılı Bölge Ortaokulu (Ağrı)
- Fatma Yorunç - Dilek Ortaokulu (Malatya)

KUZAY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

- Atilla Çakmak- Çatalköy İlkokulu

ALMANYA

- Melek Kübra Işık- Neuessener Schulle (Essen)

Yeni Pinar Süt krem

Halis muhlis
kaymak tadı
kalorisi yarısı



ETİN EN ÖZEL YERİNDEN
PINAR GURME SUCUK



PINAR