

Yaşam Pınarım



•**SÖYLEŞİ** Pınar Aylin ile hoş bir sohbet •**SAĞLIKLI BESLENME** Buharda pişirme •**LEZZETLİ TARİFLER** Geleneksel kış çorbaları •**DOSYA** Çocuğunuza sanat sevgisi aşılayın •**BAKIM** Doğal maskeler •**ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklarda özgüven gelişimi, 2 yaş depresyonu •**SAĞLIK** Yeni annelerin sağlık reçetesi •**SPOR** Yürümeye övgü



Pınar Resim Yarışması

31 Yılda 4 Milyon Çocuğa Sanatı Sevdirdik...

Türkiye'nin Pınar'ı olarak, çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetleri destekliyoruz. 31 yıldır yaklaşık 4 milyon çocuğumuza sanatı sevdiren geleceğin ressamlarını yetiştirdik. Her yıl düzenlediğimiz 'Pınar Sanat Haftası'yla onlara benzersiz bir deneyim yaşattık, yaşatmaya devam ediyoruz.

Pınar Çocuk Tiyatrosu

25 Yılda 3 Milyon Çocuğumuzun Gözlerinde Mutluluğu Gördük...

Çocuklarımıza sağlıklı ve lezzetli ürünlerin yanı sıra tiyatro sevgisi de aşıladık. 25 yıldır aralıksız düzenlediğimiz Pınar Çocuk Tiyatrosu ile 3 milyon çocuğumuzun gözlerinde mutluluğu gördük. Tiyatroya olan ilgiyi artırmak ve çocuklarımızın sosyalleşmelerine katkıda bulunmak amacıyla hem kalbimizi hem perdelerimizi açtık ve açmaya devam edeceğiz.

Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı

14 Yılda Binlerce Çocuğa Spor Yapma İmkani Sağladık...

Çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için 14 yıldır spora kesintisiz destek veriyor, onlara spor yapma imkanı sağlıyoruz. 1998 yılından bu yana Pınar Karşıyaka adıyla Türkiye Basketbol Birinci Ligi'nde ve yurtdışında başarıyla mücadelede devam ediyoruz. Altyapı tesislerimizde her yıl yüzlerce çocuğun spor yapması için onların en büyük destekçisi olduk, olmaya devam ediyoruz.

Sağlıklı nesil sağlıklı beslenmeden geçiyor

Kış aylarını geride bırakıp bahara girdiğimiz şu aylarda beslenmemize 2 kat daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor. Yaşam Pınarım, hem sizin hem de bebeğinizin sağlıklı beslenmesi için rehberlik etmeye devam ediyor. Unutmayın ki sağlıklı nesiller sağlıklı beslenmeden geçiyor.

Sağlıklı beslenmek, yeterli ve dengeli beslenmektir. Vücudumuzun tüm besinlere ihtiyacı vardır. Sadece karbonhidrat ya da proteinle beslenmek yanlıştır. Çünkü vücudumuzun yağ, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral gibi tüm besinlere ihtiyacı vardır.

Süt insanın doğumundan itibaren hayati öneme sahip en önemli ve en besleyici üründür.

Uluslararası Sütçülük Federasyonu'nun 1956 yılında aldığı karar gereğince federasyona üye tüm ülkelerde 21 Mayıs Dünya Süt Günü olarak kutlanmaktadır.

39 yıl önce ülkemizde ilk uzun ömürlü sağlıklı sütün üretiminde öncülük yapmış ve sağlıklı bir nesil yetişmesi için çocuklarımıza sağlıklı gıdalar sunan bir marka olarak "Dünya Süt Günü"nü şimdiden kutluyoruz.

Türkiye'de yetersiz olan süt tüketimini artırmak için sektörün lideri olarak pek çok platformda üzerimize düşeni yapmaya çalışıyoruz. Çocuklarımızın geleceği için herkesi sağlıklı süt tüketmeye çağırıyoruz.

Yaşar Topluluğu olarak misyonumuz tüketicilerimize "daha iyi bir yaşam" sunmaktır. Bu amacımıza doğru ilerlerken tüm sorumluluklarımızı yerine getirerek topluma fayda sağlamaya ve sürdürülebilirliğe büyük önem veriyoruz. Bugünkü ihtiyaçların karşılanması sürecinde, gelecek nesillerin ihtiyaçlarını tehlikeye sokmamak; "sürdürülebilirlik" için yapılan en güzel tanım. Bu doğrultuda Topluluğumuzda karbon ayak izi ölçüm çalışmalarını da başlattık. Sürdürülebilirlik için tek kıstas elbette çevrenin korunması ve iyileştirilmesi değil. Tüketicilerimize daha iyi bir yaşam sunma misyonuyla faaliyetlerimizi sürdürürken, bize süt ve et tedarik eden 35.000 üreticimizin gelişimine ve tüm üretim ve satış sürecindeki kalite bilincine ve verimliliğe de katkıda bulunmaya çalışarak ülke ekonomisinde de önemli bir katma değer yaratıyoruz. Pınar Ailesi olarak, sağlıklı bir nesil yetiştirmede en büyük destekçiniz olmaya devam edeceğiz. Bu gayretimize en güzel ödül ise sizlerin gözündeki yerimiz. Gfk Türkiye tarafından 7 coğrafi bölgede, 15 ilde toplam 14 bin 176 kişi arasında yapılan araştırmaya göre Pınar, Türkiye'nin en itibarlı 10 şirketi arasında yer aldı. Sizlere, çabalarımızı karşılıksız bırakmadığınız için ve Pınar'a gönül vermiş tedarikçilerimizden müşterilerimize kadar tüm paydaşlarımıza ve binlerce Pınar mensubuna en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Pınar Ailesi olarak biz sadece bedensel değil, zihinsel gelişimin de önemini tüm faaliyetlerimizde vurgulamaya çalışıyoruz. Bununla da kalmıyor, çocuklarımızın sanatsal gelişimi için Türkiye'nin en kapsamlı ve uzun soluklu resim yarışmalarından birini düzenliyoruz. "Pınar Resim Yarışması" tam 31 yıldır devam ediyor ve sanatçı miniklerimizi teşvik ediyor. Sanatın önemini anlatmak için ayrıca "Sanat ve Çocuk" dosyası hazırlandı bu sayımızda. Severek okuyacağınızı tahmin ediyorum.

Kıştan çıkıp bahara girerken, sağlığınıza en fazla dikkat etmemiz gereken zamanlar bizi bekliyor. Özellikle miniklerin bahar dönemlerinde sağlıklarına ve beslenmelerine özen göstermeleri her zamankinden daha önemli.

Dergimizde sağlık, beslenme ve çocuk yetiştirme üzerine ilginizi çekebilecek pek çok dosya konumuz var. Hepsi uzmanlar tarafından hazırlandı. Diğer tüm sosyal faaliyetlerimizdeki gibi Yaşam Pınarım Dergisi de sizlerin yaşam kalitesini artırmayı hedefliyor. Zaten sizlerin değerli itibarını kazanmamızın nedeni, tüm ürünlerimizde yaşam kalitesini düşünmemiz değil mi?

Sevgi ve mutluluk dolu günler dileğiyle...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



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

YAPIM



FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi
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

Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğar

Editör
Şengül Kırmızıtaş

Renk Ayırımı ve Baskı
Veritas Printing Center Ltd. Co. Yeşilce
Mah. Dikmen Sk. No:3, Seyrantepe İstanbul
0212 294 50 20

Kreatif Yönetmen
Tuba Gök

Düzeltili
Emel Altay

Yaşar Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser koruma altındadır. Yaşar Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşar Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılmaması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTi 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

Annelik fedakarlık demek

4

MART
2012

5

Hit 70'ler albümüyle eski yılların müziklerine bir saygı duruşunda bulunan **Pınar Aylın**, **kızı Maya**'nın ünlü bir annesi olduğu gerçeğiyle kolaylıkla barıştığını söylüyor. Kızının şarkılarına bayıldığını söyleyen Pınar Aylın, kızıyla alışverişe çıkmaktan da büyük keyif aldığını belirtiyor.

Etiler’de bir araya geldığımız Pınar Aylin, yeni albümü ve annelikle ilgili çok özel ve keyifli açıklamalar yaptı. Pınar markasını çocukluğundan beri çok sevdiğini söyleyen Pınar Aylin, kendisi ve çocuğu için organik ürünleri tercih ediyor.

Hit 70’ler albümünüzü kasım ayında çıkardınız. Albüme ilgi nasıl?

Pek fazla zaman olmadı ama gerçekten daha ilk klipte çok olumlu dönüşler aldık. Çıkışımızı ‘Pavlava’yla yaptık çünkü bu şarkı ne yapmak istediğimizi net bir şekilde anlatıyordu. Aslında bakıldığında yaptığımız iş bir cover çalışma ama alışıldık işlerden farklı bir çalışma yaptık. Berlin’de çalıştık ve her şarkıyı ayrı ayrı ele alıp adeta yeniden yaptık. Ortaya çıkan işten son derece memnunuz.

Adeta yüreğimize kazınmış parçalara yeni bir yorum katıyorsunuz ve bunun için Berlin’e kadar gittiniz. Albümün ortaya çıkış hikayesi nasıl oldu?

Bu proje, 3 kişinin ortak hayalinden oluştu. Müzik direktörüm Ünal Yüksel ve ben fikrin doğmasında birlikte hareket ettik. Yola çıkarken çok özel bir iş yapmak istedik, gerçekten uzun ve yorucu bir maratona çıktık ve bunun hakkını vermek gerekiyordu. Berlin Flarmoni Orkestrası’nın verdiği desteği yadsıyamam. Onlarca sanatçıyı stüdyoya soktuk ve şimdiye kadar cover’larda yapılan remiks mantığının çok ötesinde bir iş yaptık.

Eskilerin en güzel şarkılarını bir albümde topladınız ve bize sundunuz. Peki, günümüzdeki şarkılar için ne söylemek istersiniz?

Eski şarkıların tadını şimdiki şarkılarda bulmak gerçekten çok zor. Bunun sihri nedir bilmiyorum, belki de yaşanmışlıklar ve naif sözleri etkili olmuştur. Günümüzdeki şarkılara bakınca, ara sıra çok keyif alarak dinlediğim parçalar karşıma çıkıyor. Ama bununla ilgili bir ortalama vermem gerekirse herhalde bu yüzde 10 olurdu. Yeni şarkıların hepsi ne yazık ki birbirine benzemeye başladı. Fabrikasyon işler yapıyoruz. Yine de son zamanlarda Gökçe’nin, ‘Tuttu Fırlattı’ şarkısını keyifle dinliyorum.

Maya’nın ünlü bir annesi var. Peki, ünlü bir anneye sahip olmak onu nasıl etkiliyor?

Kızımın ünlü bir annesi olma durumuna bayıldığını söyleyebilirim. Onu konserlerime götürdüğümde gözlerinin içinin güldüğünü görebiliyorum. Şarkılarıma da bayılıyor. Maya’nın başarımdan mutlu olması çok önemli, çünkü ünlülerin çocuklarının bu duyguyu nasıl karşılayacağı ve nasıl tepki vereceği bıçak sırtı bir konudur. Yine de tüm bu sıkıntılı durumlara rağmen biz o dengeyi çok iyi oturttuk. Sonuçta özen gösterilmesi gereken bir konu. Maya biliyor ki hayatımın merkezi o.

Maya ve iki arkadaşı ‘Hayırdır İnşallah’ şarkısında size eşlik etmişler. Bunun hikayesi nedir?

Kızım ve arkadaşları şarkının başında bana eşlik ediyor. Bu fikri bana müzik direktörüm Ünal Yüksel verdi. Ben de severek kabul ettim çünkü çocukken yaşayacakları bu deneyim onlar için çok özel ve kıymetli olacak. İyi ki de yapmışız. Şu anda kızım ve arkadaşları evde bir araya geldiklerinde ‘Hayırdır İnşallah’ şarkısına koreografi hazırlayarak bana dans ediyorlar. Bu gidişle, yakında ailecek klipleneceğiz. (Gülüyoruz)

Maya 10 yaşında kocaman bir kız oldu. Peki, anne kız arasındaki ilişki nasıl?

Maya o kadar çok bana benziyor ki, bu sayede ortak zevke sahip olmanın avantajlarını yaşıyoruz.

Kızımın ünlü bir annesi olma durumuna bayıldığını söyleyebilirim. Onu konserlerime götürdüğümde gözlerinin içinin güldüğünü görebiliyorum. Şarkılarıma da bayılıyor.





6



Aynı şeylerden keyif alıp aynı şeylere gülüyoruz. Maya iyi huylu bir çocuk ve hayata pozitif bakıyoruz. Maşallah diyeyim her şey çok güzel gidiyor.

Maya sizin için ne anlam ifade ediyor? Ona bakarken neler düşünüyorsunuz, neler hissediyorsunuz?

Herhalde sonsuz bir aşk. Annenin evladıyla olan ilişkisi dünyadaki en özel ve sonsuza dek sürecek sevgi türü diye düşünüyorum. Onun karşılığı da tutkulu bir aşk gibi. Sürekli özlem duyulan, sürekli koruma ve kollama içgüdüsünün ön planda olduğu, aslında garip bir duygu.

Peki, onunla birlikteyken daha çok neler yapıyorsunuz? Sohbet mi? Alışveriş mi?

Bizim bu tarz sohbetlerimiz çok. Kız kıza sohbet ediyoruz. Kendisini benim yatırmamı istediğinde anlıyorum ki birlikte sohbet edeceğiz ve bana anlatacağı şeyler var. Annenin kızıyla her şeyi paylaşması gerektiğine inanıyorum. Hele hele bir kız çocuğu için anne kız sırdaş olmalı. Alışverişe gelince, tabi ki birlikte çok zevkli oluyor ve bir yere gittigimizde resmen bana akıl vere-

cek kadar fikirlerine güvenebileceğim bir zevke sahip. Ama Maya benden daha kokoş. (Gülüyoruz) Onun belli mağazaları var, onu gördü mü “ben buraya girmedim” deyip içeriye dalar. Ben bırakırım ve giysilerini kendisi seçer, çünkü güzel şeyler seçiyor. Ona sadece son noktada karışırım. Maya’yı kendi ayakları üzerinde durabilsin, cesareti yerine gelsin, kendisine güveni yüksek olsun diye yetiştiriyoruz.

Çocukların anne ve babalarına mesafeli durdukları bir zaman dilimi vardır. Henüz erken ama Maya’nın böyle bir yaklaşımı olmasından korkuyor musunuz?

Allahtan daha ergenlik başlamadı ve vaktimiz var. Ama öyle bir dönem tabi ki olacak ve umarım bizde rahat geçer. Çünkü gerçekten üzülürüm. Bizim çok başka bir ilişkimiz var. Umarım o dönemi en hafif şekilde atlatırız.

Maya büyüdüğünde sizin gibi müzikle uğraşsın ister misiniz?

Maya’nın çok sağlam bir kulağı var ve iyi piyano çalıyor. 4 senedir piyano eğitimi alıyor. Umarım da devam eder. Şarkı söylemeye niyeti



olacağını pek zannetmiyorum ama hobi olarak piyanoyu devam ettirmesini isterim.

Hamile olduğunuzu duyduğunuzda neler hissettiniz? Nasıl bir duygu?

Ben tamamen bilerek ve isteyerek, tam da kendimi hazır hissettiğim bir dönemde bu duyguyu yaşadığımdan sorun olmadı. Sıkıntısız bir hamilelik geçirdim, çünkü o dönemde psikolojinin sorunsuz olması gerektiğine inanıyorum. Hatta çocuğun bile onu hissettiği söyleniyor. Sen iyi ve rahat olursan o da aynı şekilde hisseder deniyor. Dolarısıyla kendimi maksimum hoş tutmaya çalıştım ve o iyi bir dönem oldu. Sıkıntıyla hatırlamıyorum, zor geçmedi.

Annelik sizi nasıl değiştirdi?

Çok fark var. Bir kere sabah uykularım çok kıymetliydi, en önemlisi onda çok değişiklik oldu. Hatta sabah uykularını bırak, ilk 3 sene, gecede 20-30 kere uyanıyordum. Hayalet Pınar olmuştum. (Gülüyoruz) O yüzden gerçekten her şey değişiyor. Ama benim üzerimdeki etkisi ne oldu dersenez, tabi ki rahatına düşkün Pınar gitti. Çünkü annelik fedakarlık demek. Ama onu da seve seve yapıyorsun.

Kızınızın ve kendinizin beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Organik ya da en azından kokusunu duyabileceğim domatesler bulmak için üşenmiyorum, pazara gidiyorum. Maya'ya hamileliğimden itibaren bunu yapıyorum, artık alışkanlık haline geldi. Tabi ki onların bile ne olduğunu bilemiyoruz ama içim daha rahat oluyor. O kokuyu duymak kendimi daha rahat hissettiriyor. Domatesin, domatese benzemesi benim için çok önemli. Çocuğuma da öyle şeyler yedirmeye çalışıyorum.

Peki, Maya için bir kardeş düşünüyor musunuz?

Bana kalsa zor geliyor. Aynı gücü kendimde bulur muyum? Ama hiç de belli olmaz çünkü şu an evde bu iş için istekli 2 kişi var. Bilemiyorum zamanla netleşecek.

Hangi Pınar ürünlerini kullanıyorsunuz? Tercih ettiğiniz favori bir Pınar ürününüz var mı?

Pınar markasını çocukluğumdan beri çok severim. Ben küçükken arkadaşlarım bana her zaman 'Pınar Sağlıklı Ürünler Sunar' derlerdi. Belki de bu yüzden Pınar markasını her zaman kendimle bir tuttum. Tabi ki ürünlerini de gerek ben gerek kızım severek kullanıyoruz. İşin içine İzmir faktörü de girince her şey çok daha keyifli oluyor. Kendime çok yakın hissediyorum. Üstelik adaşım daha ne diyeyim. (Gülüyoruz)

Annenin evladıyla olan ilişkisi dünyadaki en özel ve sonsuza dek sürecek sevgi türü diye düşünüyorum. Onun karşılığı da tutkulu bir aşk gibi.



Sağlıklı Yaşam İçin Buharda Pişirme

Doğru pişirme yöntemi ile vücudunuzun ihtiyacı olan protein ve minerali yediğiniz sebzelerle sağlamanız mümkün. Diğer pişirme tekniklerinin aksine buharda pişirilen yemeklerde vitamin ve mineraller hiç eksilmeden tabağınıza kadar geliyor.



Özel Hay Polikliniği
Estetik Medikal
Hekimi ve Beslenme
Danışmanı

Dr. Alp Mamak

8



9

DAHA LEZZETLİ

Genel kanının aksine, buharda pişen sebzeler yavan olmaz, kokusu, lezzeti, rengi ve dokusu, buharda pişirildiğinde kızartma veya haşlamalara göre daha iyi korunur.

DAHA VİTAMİNLİ

En kaliteli yiyecekler doğal ve canlı olanlardır. Aminoasit, mineraller, vitaminler, karbonhidratlar, önemli elementler, oksijen, enzimler ve hormonlar canlı besinlerin en doğal halinde mevcuttur. Doğru pişirme yöntemi doğru ve dengeli beslenme ile vücudumuzun ihtiyacı olan protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, antioksidanları yediklerimizle sağlamamız mümkündür.

Birçok kişi tarafından yağda kızartmalar ve yağda kavurma yöntemiyle hazırlanan yemeklerin daha lezzetli olduğu, buharda pişirilen yemeklerin ise daha lezzetsiz olduğu düşünülüyor. Ancak bu tamamen damak zevkimizin diğer pişirme yöntemlerine alışkın olmaları ile ilişkilidir.

Genel kanının aksine, buharda pişen sebzeler yavan olmaz, kokusu, lezzeti, rengi ve dokusu, buharda pişirildiğinde kızartma veya haşlamalara göre daha iyi korunur. Buhar ısısı yumuşak ısıdır. Bu nedenle buhar; sebzelerdeki vitamine, enzim bileşenlerine ve lif dokusuna zarar vermez.

Vitamin kaybı olmaz

Sebzeleri buharda pişirmenin avantajı vitamin kayıplarının minimum olmasıdır. Suda eriyen B ve C vitaminlerinde, suda kaynatarak haşlama yöntemiyle yüzde 70 oranında vitamin mineral kaybı olurken, yüksek ısıda yağda kızartma ile sebzeler içindeki tüm vitaminler yok olmaktadır.

Enzimler korunur

Yağda kavurma, yüksek ısıda kızartma veya haşlama yöntemleri canlı besinlerde enzim kayıplarına neden olmaktadır. Enzimler, pişirme sırasında meydana gelen moleküller yıkıma karşı son derece duyarlıdır. Her bir bireyin vücut sistemini korumak ve direnç

Buharda pişen yemekler, diğer pişirme yöntemlerinin aksine vitamin içeriklerini tamamen korurlar. Buharda pişirme sayesinde, yemeklerin içindeki vitamin ve mineraller hiç eksilmeden tabağınıza kadar gelir. Örneğin; suda haşlanmış bir brokolinin vitamin içeriği yüzde 40 iken buharda pişirilen brokolinin vitamin değeri yüzde 85 kadardır.



sağlamak için enzim sisteminde sınırlı sayıda enzim mevcuttur. Yedek enzim kaynaklarını yediğimiz besinlerden elde ederiz. Canlı besinlerde bulunan enzimler 45 derece ve üzerindeki ısılarla ölmektedir. Buharda pişirmiş olduğunuz sebzeler yüksek ısıya maruz kalmadıkları için enzim yapıları denatüre olmaz ve hücreler tarafından kullanılabilir olarak vücuda alınmış olur.

Lif yapısı bozulmaz

Sebzelerin lif yapısı yüksek ısı ve farklı pişirme yöntemleri ile bozulabilmekte ve lif miktarı minimum düzeye inmektedir. Yetişkin bir bireyin günlük alması gereken lif miktarı 25 gramdır. 2011 yılında yapılan bir araştırma lifli beslen-

menin sindirim hastalıklarını ve kolon kanseri riskini azalttığını, günlük en az 2 porsiyon tüketilen az pişmiş veya çiğ sebze yemeği içeren dengeli bir diyetin, organizmanın yaşlanma etkilerini azalttığını ve bazı önemli metabolik hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.



SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRIR

Buharda pişirme yöntemi balıklar ve sebzeler için kullanılacak en sağlıklı pişirme tekniklerinden biridir. Buharda pişirme ile besin içeriğindeki nişasta yumuşar ve sebzelerin yumuşak hale gelmesi sağlanır. Böylece sindirim kolaylaşır, besin rengi, dokusu, görünümü ve kokusu değişmez. Yiyeceğin kendine özgü tadı ve görünümü korunmuş olur.

Anadolu'nun gizli lezzetleri

Çorbalar Türk Mutfağı'nda çok önemli bir yere sahip. Kültürümüzde yemek her zaman sıcak bir çorbayla başlar. Anadolu Halk Mutfağı'ndan eşsiz lezzetleri bulabileceğiniz Galata Kiva Han Şef Aşçı Mehmet Kocatürk'ten içinizi ısıtacak sımsıcak çorba tariflerini siz okurlarımız için aldık.



Galata Kiva Han Şef Aşçı
Mehmet Kocatürk

10



MART
2012



11



AYRAN AŞI (Van)

Malzemeler

- 100 gr. sir otu
- 75 gr. nohut
- 100 gr. yarma
- 150 gr. kurut (kurutulmuş yogurt)
- 10 gr. tuz

Yapılışı: Nohut ve yarmayı akşamdan ıslatın. Suda bekletilen nohut ve yarmayı yıkandıktan sonra bir kapta haşlayın. Pişmeye yakın sir otunu katın. Daha sonra kurutu (kurutulmuş yogurt) ilave edin. Özleşinceye kadar kaynatın ve son olarak da tuzunu ilave edin.



ALACA ÇORBASI (Gaziantep)

Malzemeler

- 50 gr. yeşil mercimek
- 100 gr. buğday
- 50 gr. nohut
- 50 gr. soğan
- 15 gr. Pınar Tereyağı
- 15 gr. kırmızı biber
- 10 gr. tuz

Yapılışı: Nohut, yeşil mercimek ve buğdayı akşamdan ayrı ayrı ıslatın. Akşamdan ıslatılmış bakliyatları sırasıyla pişirin. Özleşinceye kadar pişirin. Pınar Tereyağı, kırmızı biberi ve soğanı birlikte kavurun ve yemeğe tuz ilave ederek katın.



ERZİNCAN KESME ÇORBASI

Malzemeler

- 100 gr. dövme (buğday)
- 50 gr. erişte
- 200 gr. et köftesi
- 1 ya da 2 tane domates kabuğu
- 500 gr. Pınar Yoğurt
- 10 gr. tuz
- 20 gr. Pınar Tereyağı
- 50 gr. un
- 1 adet yumurta

Yapılışı: Dövmeyi ocağa koyun, kısık ateşte pişirin. Daha sonra erişteyi ve yağsız kıymadan yapılan köfteleri ilave edin. Yoğurdu ekleyin. Yağda domatesin kabuklarını kavurun ve diğer karışımın içine katın.



Mutfakta saatler harcamaya son!

“Pınar Acil Lezzet Hattı” (www.acillezzethatti.com), kadınlara en dar anlarında bile pratik çözümler sunuyor. Birbirinden lezzetli ve etkileyici yemek tariflerinin yer aldığı Acil Lezzet Hattı, zor anlarınızda mutfağınızda en büyük yardımcınız olacak.

Kadınlar her zaman günlerinin büyük bir bir misafir ya da arkadaş tam anlamıyla kabus gibidir. çoğunluğunun mutfakta geçmesinden şikayet ederler. Pınar'ın Pratik Lezzet tarifleri size çabuk ve etkileyici Özellikle çalışan kadınlar için akşam gelen davetsiz yemekler hazırlamanızda büyük yardımcınız olacak.

Tekirdağ Usulü Köfte ve Sebzeli Kuskus

Malzemeler

- 1 paket Pınar Tekirdağ Usulü Köfte
- 2 su bardağı kuskus
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet kabak
- 1 adet kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Dereotu

Hazırlanışı

- Pınar Tekirdağ Usulü Köftenizi çözünmesini beklemeden, her bir yüzü 2 dakika kadar olmak üzere toplam 7-8 dakika pişirin.
- Soğanı ince doğrayarak zeytinyağında

sote edin. Minik küpler halinde doğranmış kabak ve kırmızıbiberi ilave edin. • Sebzeler renkleri değişip iyice yumuşadıkları zaman kuskusu, tuzu, karabiberi ve sıcak suyu ilave edin. • Tencerenin kapağını kapatarak, kısık ateşte pilav gibi iyice suyunu çekene dek pişirin. • Taze dereotunu veya maydanozu incecik doğrayarak ekleyin.

Köftelerinizin yanına yerleştirerek servise hazır hale getirin.

İpucu: Sebzelerinizi kuskusa uygun olarak minik boyutlarda doğarsanız yemesi daha keyifli hale gelir.



15 dakikada hazır!

12

MART
2012

13

13

20 dakikada hazır!

Piliç Pane ve Sebzeli Makarna

Malzemeler

- 1 paket Pınar Piliç Pane
- 1 paket makarna
- 2 orta boy kabak
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 avuç veya yarım paket mantar (ince doğranmış)
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

- Pınar Piliç Panenizi çözünmesini beklemeden, 165-170 derece sıcaklıktaki fritözde 2,5-3 dakika kızartın.
- Sebzeleri

iyice yıkadıktan sonra kabakları, kırmızıbiberi ve mantarları doğrayın. • Bir tavada önce soğanı sote edin. Buna sebzeleri ilave edin. • Renkleri iyice dönene ve iyice yumuşayana dek 10-15 dakika çok harlı olmayan ateşte pişirin. • Makarnanızı paketin üzerinde yazan süreye uygun olarak pişirin. Süzün ve sebzeleri ilave edin, harmanlayın. • Arzu ederseniz kuru ot (nane, kekik vb.) veya incecik doğranmış taze otları da ilave edin. Piliç Paneniz ile beraber servise hazır!



Bekar erkekler müjde!

www.facebook.com/BekarErkeginHayattaKalmaRehberi facebook sayfasında yayınlanan “Bekar Erkeğin Hayatta Kalma Rehberi” özellikle bekar erkekler için pratik yemek tariflerinden ev işlerine, hafta sonu etkinliklerinden ödüllü yarışmalara kadar birçok konuda rehberlik ediyor.

Bekar erkeklerin en büyük hayal kırıklığıdır eve geldiklerinde yemek bulamamaları. Malum bir çoğunun da mutfakla araları kadınlar kadar iyi değildir. Pınar'ın Pratik Lezzet Tarifleri ile yemek yapmak artık

o kadar da zor değil. Canınız kebab mı istedi ya da bol salça soslu tavuk mu? Korkmayın bunun için mutfakta saatler harcamanıza gerek yok. Pınar'ın pratik lezzet tarifleri ile yemeginiz 2 dakikada masanızda!



Kremalı Yoğurtlu Ispanak Soslu Cızbız Köfte

Malzemeler

- 1 paket Pınar Cızbız Köfte
- Yarım kg. temizlenmiş ve iri doğranmış ıspanak
- 1 adet küçük küp şeklinde doğranmış soğan
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- Yarım su bardağı Pınar Süt
- Yarım su bardağı Pınar Krema
- Yarım su bardağı Pınar Yoğurt
- 1 adet çırpılmış yumurta
- 2 tepeleme yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı öğütülmüş beyaz biber veya karabiber
- 1 çay kaşığı silme muskat rendesi

Hazırlanışı

- Pınar Cızbız Köftenizi çözünmesini beklemeden, önceden ısıtılmış yağsız tavada her bir yüzünü 4-5 dakika kadar

olmak üzere toplam 8-10 dakika pişirin.

- Zeytinyağı, sarımsak ve soğanı ayrı bir tava veya küçük bir tencerede kısık ateşte 1-2 dakika kavurun.
- Ispanakları ekleyerek suyu çekilinceye kadar 4-5 dakika pişirin.
- Bir kase içerisinde krema, süt, yoğurt, un, yumurta, tuz, karabiberi çırparak karıştırıp bir tencereye aktarın.
- Orta derece ateşte karıştırarak kaynayınca ve koyu muhallebi kıvamını bulana dek pişirin (yaklaşık 10 dakika).
- Hazırladığınız sosu ıspanağın üzerine dökün ve köftelerin yanına ekleyerek servise hazır hale getirin.
- İsteğe bağlı olarak hazır domates sos ve yanında fırında elma dilimli patates ilavesi ile sunabilirsiniz.

15 dakikada hazır!

Domates Soslu Piliç Krokot

Malzemeler

- 1 paket Pınar Piliç Krokot

Sos Malzemeleri

- 3 adet orta boy olgun domates
- 1 adet ince doğranmış yeşil biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük kuru soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı silme şeker
- 2 yemek kaşığı sirke

Hazırlanışı

- Pınar Piliç Krokotlerinizi çözünmesini beklemeden, 160 -165 derece sıcaklıktaki

fritözde 2,5-3 dakika kızartın veya 200-230 derece ısıtılmış fırın ızgarasında 9-10 dakika ısıtın. • Domatesleri rendeleyerek püre kıvamına getirin. Kabuklarının karışmamasına dikkat edin. • Bir tavada ince doğranmış kuru soğanı, sarımsağı ve ince doğranmış yeşil biberi 2-3 dakika karıştırarak sote edin. • Altını kısarak püre haline getirdiğiniz domatesleri, domates salçasını, şekeri ve sirkeyi 10-15 dakika kadar kıvamı koyulaşana dek pişirin. • Soğuyunca veya ılık halde sos kaplarına yerleştirerek piliç krokotlerle birlikte servis yapın.



Doğadan gelen güzellik

Kış aylarında cildimiz çok daha fazla hassaslaşır ve bakıma ihtiyaç duyar. Fakat bunun için tonlarca para harcamanıza gerek yok. Evde hazırlayacağınız pratik doğal maskelerle cildinizi daha sağlıklı bir görünüme kavuşturabilirsiniz.

Cilt bakımınız için kremlere tonlarca para vermenize gerek yok. Hemen herkesin günlük olarak buzdolabında bulundurduğu taze meyve ve sebzelerle kendi maskenizi kendiniz yapabilirsiniz. Hazırlanması oldukça kolay reçeteler sayesinde hem cildinize bakım yapıp toksinlerden arındırabilirsiniz hem de cildinizin daima genç ve sağlıklı görünmesini sağlayabilirsiniz.

Havuç suyu kışık kreminiz olsun

Havucu katı meyve sıkacağı ile sıkın. Yarım bardak havuç suyu ile bir çay bardağı zeytinyağını cezveye koyun. Hafif ateşte pişirin. Üstteki yağlı kısmı cildinize sürün. Kışın besleyici krem olarak bu kürü kullanabilirsiniz. Haftada bir yapmanız yeterli.

Kırışıklık için ayva çekirdeği

İki ayvanın çekirdeğini ayırın ve bir su bardağı doğal gül suyu ile karıştırın. 24 saat oda sıcaklığında bekletin. Kıvamlı bir jöle haline geldikten sonra

çekirdekleri bu jöleden ayırın ve jöleyi buzdolabına koyun. Bu karışımı cildinize sürün. Çatlak ve kırışıklıklarınız için bu kür iyi gelecek.

Türk kahvesi ile ölü derilerden kurtulun

Türk kahvesinin telvesi ile Bepanthene'i karıştırarak yüzünüze uygulayın. Cildinize zarar vermeyecek şekilde hafif dairesel hareketlerle cildinizi ovun. Bu şekilde cildinizdeki ölü derilerden kolaylıkla kurtulacaksınız.

Siyah noktalar için limon maskesi

Bir kase yoğurda bir limonun suyunu karıştırın. Bu karışımı, gözlerinize gelmemesine dikkat ederek yüzünüze yayın ve 15 dakika bekletin. Yüzünüzde kuruyan maskeyi ılık suyla yıkayarak çıkarın. Limon suyu cildinizi dezenfekte eder, kurutur ve siyah noktaların kaybolmasına yardımcı olur. Yoğurt ise cildi besler, nemlendirir ve yağ miktarını dengeler.

14

MART
2012

15



KURU CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ

Özellikle kış aylarında soğuk havanın etkisiyle cildimiz normalden çok daha fazla kurur. Kuru ciltlerin yağ ve neme ihtiyacı vardır. Yumurta ve süt karışımı ile yapacağınız maske ile cildinizi ihtiyaç duyduğu neme kolaylıkla kavuşturabilirsiniz. Bir yumurta sarısı ile bir kaşık sütü çırpın. Bu karışımı yüzünüze sürüp, ince bir tülbentle kapatın. 15 dakika bekletip, önce ılık su, sonra soğuk suyla yıkayın. Bu maske yumurta sarısı ile cildi besler, süt ile de cildi nemlendirir. Maskeyi haftada bir yapmanız yeterli olacaktır.

Kaynak: www.ciltbakimi.com

CİLDİNİZİ DİNLENDİRİN

Birçoğumuz yoğun bir iş gününün sonunda eve geldiğimizde kendimizi yorgun ve bitkin hissederiz. Bu yorgunluktan cildiniz de nasibini alır. Yüzünüzü dinlendirmek ve canlı bir görünüme kavuşturmak için bu maskeyi yapabilirsiniz. 1 tane yumurta sarısı, 5 yemek kaşığı yoğurt, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 5 damla havuç yağını bir kap içine koyarak iyice karıştırın ve yüzünüze sürün. 20 dakika beklettikten sonra ılık suyla yıkayın ve kurulayın. Bu maske cildinizi dinlendirir, cildi besleyerek derinlemesine nemlendirir ve cildinizi güneşe karşı korur. Haftada bir uygulamanız yeterli olur.

Her Şey anlamsız çizgilerle başlıyor...

Çocuklarda sanat sevgisini Şekillendirmek ve geliştirmek için öncelikle sanat bilinci ve saygısını oluşturmak gerekiyor. Çocukların anlamsız çizgilerle başlayan resimle iliŐkileri ebeveynlerin de desteğiyle zamanla geliŐerek farklı sanatlara dönüşüyor.

16

MART
2012

17



Çopadam Resim
Atölyesi
cansu@copadam.com
Psikolog

**Cansu zbek
nal**



Çocukların duygu, algı ve imgelerinin etki-
leşime geçerek bir esere dönüşmesi için, öncelikle alt ya-
pılarının olması gerekir. Bu alt yapının oluşması için de
ebeveynlerin tüm kültürel öğeleri çocuklara kazandırması
lazım. Yani bunu müzik, resim, tiyatro ve dans gibi bütün
sanat dallarının bir karışımı gibi düşünüp; öncelikle yetiş-
kinlerin bir model olarak bunlara değer vermesi gerekiyor.
Daha sonra “Bu çok küçüktür, anlamaz” demeden çocukla-
rı da bu sanatsal etkinliğin içine sokmaları lazım. Bu şekil-
de çocuğunuzda sanat sevgisini geliştirebilirsiniz.

Önce sanat bilinci oluşturmak lazım

Sanat kavramı çok geniş bir yelpazede yer alıyor. Plastik sa-
natlardan tiyatroya, müzikten sinemaya, resimden edebiyata...
Hangisinden başlamalı diye düşünmeyin. Hepsinden
birlikte, üstelik azar azar. Çocuklar zaten koşulsuz güven
ve sevgi dolu varlıklar olduğu için, sanatı sevdirmek için
özel bir çabaya girişmemize gerek bile kalmıyor. Ancak ço-
cuklarda sanat sevgisini şekillendirmek ve geliştirmek için
önce sanat bilincini ve saygıyı oluşturmak gerektiğine ina-
nıyoruz. Yavaş yavaş, sabırla...Önce bilmesine izin vermek
lazım. Meraklanmasına, soru sormasına.

Bilinçli ve meraklı çocuklar

Merak uyandırmak için sizlere de biraz iş düşüyor; çocu-
ğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz sonuçta. Çok hareketli bir
çocuksa ona bazı görevler verebilirsiniz; ben en son çocuk
grubumuzu Pera Müzesi'nin klasik resim koleksiyonunu
ziyarete götürdüğümde fazlaca hareketli bir çocuğumuza
resimlerin içindeki insanları sayma görevini vermiştim.



Hem sakinleşti hem de ister istemez tüm resimlere tek tek
üstelik çok dikkatli bakmak zorunda kalmıştı. Bir başka
galeri ziyaretimizde galerideki eserlerde saklı hayvanlar ol-
duğunu söylemişim, miniklerin ortada koşturarak hayvan
keşiflerini görmeniz lazımdı; sevinç çığlıkları atarak hem
öğrendiler hem de çok eğlendiler!

Merak yaratmak için biraz gizem katmak gerekıyor

Tüm bilgileri hap gibi vermekten, yaşlılardan öne geç-
mesi için bilgi yüklemesinden vazgeçmemiz lazım. Doğru
ve yanlış, korku ve cesaret kol kola ve hepsinden bir tutam
lazım! Çocukların board yaparken çok başarılı olduğunu,
yetişkinlerin zor öğrendiğini söyleyen bir kayak öğretmeni
“yetişkinler korktuğu için rahat öğrenemiyor, keşke az biraz
da çocukların içine koyabilsem o korkudan, çünkü onlar
da çok cesur oldukları için beni korkutuyorlar” demişti.

Her şeyden bir tutam

Her şeyden bir tutam koyarken, çocuğunuzun içindeki ka-
şifi harekete geçirebilmeniz için kendi beğeni ve yorumları-
nızı katmadan davranmayı da öğrenmemiz lazım. Çocuğu-
nuzu bir operaya da götürmelisiniz bir Türk Sanat Müziği
konserine de... Sokak sanatçılarından da ezgiler duymalı,
bir türkücünün bağlamasını da dinlemeli. Çeşitliliğe ve
farklılığa saygı duymayı, sevmese bile bir konserin ortasin-
da konser salonunun terk edilmemesi gerektiğini öğrenme-
li. Ne de olsa çocuk yaşken eğilir.



Peki siz kaç yaşınızdaki gibi resim yapıyorsunuz?

Plastik sanatlar eğitimi ve özellikle resim eğitimi üzerine yapılan akademik araştırmalarda, eğer bir yetişkin, özel bir resim eğitimi almadıysa veya sonradan resim yapmadıysa 12 yaşında ne çizebiliyorsa, nasıl boyayabiliyorsa 32 yaşında da 52 yaşında da onu çizip boyadığı ifade ediliyordu. Yani el yazısı gibi, bisiklete binmek gibi değil, resim yapmazsak, eğitim almazsak 12 yaşında fiksleniyoruz. Bu yazıyı okuduktan sonra -umarım saklıyorsunuzdur- eski yaptığımız resimlere bir göz atın bakalım, gelişme olmuş mu?

Karalamalar, anlamsız çizgiler... Hepsi geçici

Biliyoruz ki çocuklar resim yapmaya karalamayla başlar. Sonra çizgiler çeşitli yuvarlaklara ve anlamsız helezon karalamalara dönüşür. Bazı ebeveynler bu aşamada çocuklarını boyama kitaplarına yönlendirerek güzel resim yaptırabileceğini düşünüyor. Sakın ümidinizi kesmeyin, çünkü hepsi birer aşama. Karalamalar, anlamsız çizgiler, hepsi geçici. El



kasları gelişecek, kalemi daha doğru tutmaya, boyaları iyi kavramaya başlayacak ve hayal dünyasından yüzlerce resim yapacak.

Sanat alanları oluşturun

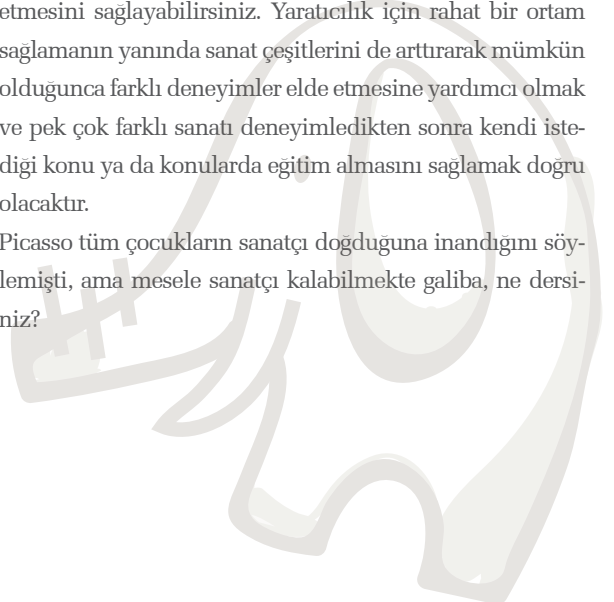
Yaratıcılıklarını geliştirmek ve doğru değerlendirmek için, kendi kendimize uygulayabileceğimiz basit çözümleri kullanabiliriz. Çocuklar genelde sürekli gördükleri, yaşadıkları alanlarda resim yapmak istiyorlar; ev eşyalarını boyamak veya misafir odası duvarlarında ufak figürler çizmek gibi. Bu durumu engellemek yerine, sınırlandırarak, evin içinde sınırları belirlenmiş özgür sanat alanları tanımlayarak, mümkünse odasında bir duvarı sadece ona ayırarak özgürce resim yapmasına izin verebilir ve tuvalet kağıdı rulusu gibi atık malzeme ya da eski gazete veya dergilerden istediği gibi kesip koparmasına izin vererek enerjisini kanalize etmesini sağlayabilirsiniz. Yaratıcılık için rahat bir ortam sağlamanın yanında sanat çeşitlerini de arttırarak mümkün olduğunca farklı deneyimler elde etmesine yardımcı olmak ve pek çok farklı sanatı deneyimledikten sonra kendi istediği konu ya da konularda eğitim almasını sağlamak doğru olacaktır.

Picasso tüm çocukların sanatçı doğduğuna inandığını söylemişti, ama mesele sanatçı kalabilmekte galiba, ne dersiniz?

18



19



31. Pınar Resim Yarışması başlıyor

“Haydi hayallerimizi çizelim”



Tam 31 yıldır çocukların resimle yaratıcılıklarını sergileyebilmelerini sağlayan Pınar Resim Yarışması, bu yıl “Haydi Hayallerimizi Çizelim” temasıyla başlıyor.

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar'ın bu yıl 31. yaşını kutlayan Pınar Resim Yarışması başlıyor. İlköğretim öğrencilerine resim sanatını sevdiren ve yetenekli çocukların kendilerini geliştirmelerine imkan veren Pınar Resim Yarışması'nın bu yılki konusu “Haydi Hayallerimizi Çizelim.” Türkiye'deki bütün ilköğretim öğrencilerinin katılımına açık olan Pınar Resim Yarışması'nda jüri değerlendirmesi sonucu seçilecek toplam 23 öğrenci birer dizüstü bilgisayar ile Pınar Sanat Haftası etkinliğine katılım hakkı kazanacak. Ayrıca yarışmaya en fazla resim gönderen 10 okula da 10 tane masaüstü bilgisayar hediye edilecek. Ressam Prof. Dr. Hüsamettin Koçan ve ekibi yönetiminde düzenlenen ve Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesinden ilk 3'e giren öğrencilerle, KKTC ve Almanya'dan 1. seçilen öğrencilerin katılacağı 7. Pınar Sanat Haftası, 11 – 15 Haziran tarihlerinde düzenlenecek. Sanat Haftası'nda öğrenciler, Pınar'ın



hediyesi olan profesyonel resim malzemelerini kullanma şansı yakalayarak resim sanatına dair geniş bilgi edinebilecek. Sanat Haftası'nın atölye çalışmalarına katılan tüm öğrencilere katılım sertifikası verilecek. Pınar Sanat Haftası boyunca öğrenciler, düzenlenen gezilerle şehrin tarihi ve kültürel zenginlikleriyle tanışma fırsatı yakalayacak. Pınar Sanat Haftası'na katılan 23 öğrenci arasında Ressam Prof. Hüsamettin Koçan'ın belirleyeceği 1 öğrenciye de bir yıllık eğitim öğretim bursu verilecek. Her okul ve öğrencinin istediği sayıda resim ile katılabileceği yarışmada son başvuru tarihi 22 Nisan. Resimler Yaşar Birleşik Pazarlama Dağıtım Turizm ve Ticaret A.Ş. PK: 34775 İstanbul veya Yaşar Birleşik Pazarlama Dağıtım Turizm ve Ticaret A.Ş. – Yukarı Dudullu Mahallesi Kürkçüler Cad. Kanuni Sokak No:4 Dudullu – İstanbul adresine gönderilebilir. Yarışmanın sonuçları 28 Mayıs'tan itibaren www.pinar.com.tr internet sitesinde yayınlanacak.

ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

20

MART
2012

21

21

Çocuğun doğumdan itibaren anne baba ile kurduğu ilişki, daha sonra diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı alacağı tavırların, benimsediği tutum ve davranışların temelini oluşturur.

Çocuğunuzun özgüven gelişimini DESTEKLEYİN



Memorial Ataşehir
Hastanesi Çocuk
ve Ergen Psikolojisi
Bölümü Uzman
Psikolog

Özge Merve
Türk

Çocuklarda özgüven gelişimi anne babaya ve yetişme koşullarına bağlı olarak gelişiyor. Çocuğunuzla kuracağınız doğru bir iletişimle onun özgüveni tam bir birey olarak yetişmesine yardımcı olabilirsiniz.

Bebeklikten itibaren annenin çocuğın ihtiyaçlarında yanında olması, ona bakması, onu beslemesi, sevgi ve ilgisini vermesi bebek-anne etkileşimi ve 'temel güven' ilişkisini destekler. Ona bakanın sürekliliği ve bakımın niteliği çocuğın benliğini ve çevresini algılamasında ilk yapı taşlarını yani temel güven duygusunu oluşturur. Sonraki süreçlerde çocuğu anne-bebek bağımlılığından uzaklaştırarak özerkleştirmek, bireyselliği desteklemek gerekiyor. Tuvalet eğitimi, odasında yalnız yatabilme, küçük sorumluluklar verme, kural-sınır koyma çocukların özgüven gelişimi sürecinde oldukça önemlidir.

Başarıyı ödüllendirin

Çocuk başarabildiğinde sözel geri bildirimlerle ödüllendirmek çocuğın motivasyonunu artırır ve çocuk yapabileceklerini görür. Çocuk engelleyici, korumacı tarzda yetişirse kendi başına bir şey başarabileceğine inanmaz ve her zaman büyük ebeveyn desteği bekler. Bu da çocuğın girişimcilikine ket vurur.

Yapabileceği sorumluluklar verin

Çocuğa yapamayacağına dair olumsuz geri bildirim vermemek gerekir: 'Sen yapamazsın, küçüksün vb.' Çocuğa yapabileceği sorumluluklar verin. Çocuğu merak ve ilgi-

lerinde korkutup, geri çekmek yerine ilgi duyduğu şeyi birlikte inceleyin, merakını gidermesine, yeniliklere açık olmasına ve 'denemesine' fırsat verin.

Kendini göstermesine izin verin

Çocuğın arkadaşlarıyla paylaşacağı sosyal aktivitelere katılın, çocuğu yönlendirin. Çocuğın sosyal ortamlarda kendini göstermesine izin verin. Başarılarında övün, başaramadığı zaman ise yersiz övgüler yapmayın, birlikte nasıl başarabileceğine dair yöntemleri ele alın.

Başarabileceği alanlara yönlendirin

Her çocuğın farklı kapasite, yönelim ve ilgi alanları vardır. Yeteneği olmadığı bir alanda zorla onu yönlendirmek çocukta hayal kırıklığı yaratır, başarısız olduğunu düşünür ve çocuğın kendine olan güveni sarsılır. Beklentileriniz çocuğın başarabileceği doğru yönünde olsun.

Sevginizi hissettirin

Ona sevgi ve güveninizi sözel ve davranışsal olarak gösterin. İlgi ve güveninizi kazanmak onu ruhsal olarak destekler. Çocuk ile kurduğunuz iletişim diline özen gösterin, tehditkar ve eleştirel dil zedeleyici olabilir. Duygu dilini yani onu anladığınızı gösteren duygu ifadelerini kullanın, yapılması gerekenleri birlikte değerlendirin.



Değişim Psikolojik
Danışmanlık
Uzman Pedagog

Didem Küt



22

MART
2012

23

Çocuğum 2 yaşına basıyor

Erken ya da birincil çocukluk dönemi negavitizmi olarak da bilinen “2 yaş depresyonu”, çocuğun benlik gelişiminin ilk basamaklarından birini oluşturuyor. Bu sürecin hasarsız bir şekilde atlatılması için ebeveynlerin bu dönemi sabır ve anlayış içinde geçirmesi gerekiyor.

2 yaş sendromu bazı kaynaklarda erken ya da birincil ergenlik, çocukluk dönemi negavitizmi olarak da geçiyor. 2 yaş sendromu daha çok çocukların özerkliklerini kazanmaya başladıkları ve kendi benliklerini anneden ayırmaya başladıkları 18 ay ile 36 ay arasında sıklıkla görülüyor. Çocuğun alışagelmiş davranışlarından

sınırlarak agresyonunun artması ile baş gösteren kendi istekleri doğrultusunda bağımsızca hareket etmek isteyen, sınırları zorlayan, istedikleri şeyler için bile ilk önce hayır kelimesini kullanan, otoriteye karşı gelen, sürekli zıtlaşan kendini merkeze alarak hareket etmeyi amaçlayan ve ilk sosyal hayata uyumun ilk basamaklarıdır.

Sabır ve anlayış gösterin

Öfke nöbetlerinin sıklıkla gözlemlendiği bu geçiş dönemi çocuğun kişilik özelliği ile birlikte ailesinin tutumlarıyla da paralellik gösterir. Bu gelişim sürecinin bir parçasıdır fakat her çocukta aynı şiddette yaşanacak diye bir kaide bulunmamaktadır. Bazı çocuklar bu süreci çok rahat atlarken bazı çocuklar da ebeveynler nasıl başa çıkacaklarını bilmediklerinden bir uzmandan yardım almaya bile ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu süreç çocuğun kendi benlik gelişiminin ilk basamaklarının atıldığı bir dönem olmakla beraber ebeveynlerin sabır ve anlayış içerisinde bu süreci geçirmesi gerekiyor.

Başarmasına yardımcı olun

Bu yüzden çocuğumuzda istediğimiz davranışları görmek istiyorsak istemediğimiz davranışları mümkün olduğunca görmezden gelip sakinleştiğinde kucağımıza alıp sevip “aferin” diyerek olumlu davranışları pekiştirmeliyiz. Kendi istediğinin olduğunu düşünmesi için

fırsatlar sunulmalı. Çocuğunuza seçenekler sunun ve kendisinin başarmasını sağlayın.

Tavrınızda kararlı olun

Öfke kontrolünü sağlayamayan çocuk, karşısında öfkeli bir yetişkin gördüğünde bundan beslendiği gibi davranışlarında da bir artış gözlemlenebilir. Çocuğun doğru ile yanlış ayırt etmeye çalıştığı bu dönemde çevresinde yakın ilişkide bulunan herkes aynı tepkiyi ve tavrı göstermelidir ki çocuğumuzun aklında net bir yapılması gereken ve yapılmaması gerekenler oluşturabilelim. Bunu oluşturmadığımızda çocuğumuzun akli karışacağı gibi nasıl davranması gerektiğini de kavrayamaz.

İnatlaşmayın

İnatçılığa karşı alınması gereken tutum, çocuğu kendi başına bırakmaktır. Onunla inatlaşarak kötü örnek olmamalısınız. Yine çocuğun engellenmemesi gerekiyor. Çocuğun oyun guruplarına katılımı sağlanmalı ve arkadaşlarıyla oyun oynaması teşviklenmelidir.





24

MART
2012

25

Kurallar koyun

Çocuğumuza, sosyal hayata girmeden önce deneyim kazanması ve sosyal yönden olumlu tutum ve davranışları benimseyebilmesi için ev içinde de kurallarımız olması gerekmektedir. Çocuğumuza sınırlarımızı öğretmemiz gerekmektedir. Ev içinde yemek yeme saatimiz belliye ve bu saatte yemek yemeyi reddeden bir çocuğumuz varsa masadan ayrılmasına izni verilmeli fakat daha sonra “ben acıktım” diye geldiğinde bir sonraki öğüne kadar beklemesi söylenmelidir. Çocuğumuzun davranışları karşısında bundan gurur duyduğumuzu çocuğa hissettirmeli ve söylemeliyiz. Uygun bir şekilde davranmadığında ise bundan hiç hoşnut olmadığınızı çocuğumuza belli etmelisiniz. Bunu uygularken dengeli ve tutarlı olmaya dikkat etmeliyiz. Bu bir tek bizim için geçerli olmamalı, evde yaşayan diğer bireyler gibi eğitiminden sorumlu aile büyükleri de bunun içine dahil edilmelidir.

Tutarsız disiplin, davranış bozukluğuna sebep olur

Çocuklarda vicdan kavramı, çocukluk zamanında oluşturduğu doğru ve yanlışlar bütünüdür. Çocuğumuzda yeterli bir vicdan kavramı geliştirmedikimizde ileride tek sorunu yakalanıp ceza almamak olacaktır. Tutarsız uyguladığımız bir disiplin çocuğumuzda davranış bozukluğu gösterecektir. Sizi denemek için ne kadar ileri gidebilirse gitmeye çalışacaktır. Aşırı hoşgörülü ortamlarda çocuğumuz bu durumu kayıtsızlık olarak yorumlayacaktır. Kendisiyle ilgilenilmediği sonucuna varacak, bu da çocuğumuzda son derece zararlı sorunlara yol açacaktır. Bazı ebeveynler kural koymanın çocuğun özgürlüğüne zarar vereceğini düşünürler, aslında tam aksi kuralı bir ev ortamı çocuğun kendi sınırlarını bilmesini engellediği gibi daha sonraki sosyal hayata uyumunu da bozacak nitelikte davranışlar gelişmesine yol açacaktır.

NELER YAPILMALI?

- Sabırlı ve sakin olmaya çalışmalıyız.
- Bunun bir süreç olduğunu ve belli bir süre sonra biteceğini bilmeliyiz.
- Çocuğumuzla kaliteli zaman geçirip, onunla oyunlar oynayıp sosyalleşmesini sağlamalıyız.
- Çocuğumuzla konuşurken göz mesafesini koruyup ona dokunarak hissetmesini sağlamalıyız.
- Aile ilişkilerinde mümkün olduğunca tutarlı olmaya çalışmalıyız. Kurallarımız ve sınırlarımız olmalı. Kuralları çocuğun direncini çok artırmadan yavaş yavaş koymalıyız.
- Çocuğumuza seçme şansı verip, kendisinin karar vermesini sağlamalı, onun yapabileceği şeyleri onun yerine biz yapmamalıyız.
- Öfke nöbetleri geçirdiğinde bir süre duyarsız kalıp sakinleştiğinde iletişime geçmeliyiz.
- İnatlaşmalardan kaçınmalıyız. Dirence dirençle cevap vermemeliyiz.
- Gereksiz cezalardan kaçınmalı, olumlu yanlarını takdir etmeyi unutmamalıyız.
- Çocuğa karşı iyi bir örnek oluşturmalı ve bu örneklerin çevresinde bulunmasını sağlamalıyız.
- Sadece bilgi için bile olsa bir uzmandan yardım almaktan çekinmemeliyiz.
- Ağlayarak bir şey elde etmesine izin vermemeliyiz. Dikkatini dağıtıp alternatif sunmalıyız.
- Kuralların nedenlerini açıklamalıyız, ondan tam olarak ne istediğimizi ifade etmeliyiz. Bunu yaparken de çocuğumuzun yaşına uygun beklentilerde bulunmalıyız.



Yeni anneler için beslenme rehberi

Gebelik sürecinde olduğu gibi doğum sonrası da annenin beslenmesine dikkat etmesi hem kendi hem de bebeğinin sağlığı açısından oldukça önemli. Bu süreçte süt olsun diye 2 kişilik yememeli ve de hızlı bir şekilde kilo vermemeliyiz.



Memorial Ataşehir Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü Uzman Diyetisyen

Şefika Aydın Selçuk

26



MART 2012



27



Ülkemizde annelerin çoğunlukla çocuklarını 1,5- 2 yaşına kadar emzirdikleri bilinmektedir. Annenin 2 yaşına kadar emzirmesi de dünya sağlık örgütlerinin önerisidir. Annelerin aklındaki en önemli sorulardan biri “ne zaman kilo verebileceğim”dir. Gebeliğinde fazla kilo alan anneler hamileliğin ilk 4 ayını atlattıktan sonra toparlanma dönemi sonrası diyet yapmaya başlayabilirler. Önemli olan uygulanan diyetin içeriğidir.

Kiloları ne kadar sürede vermeliler?

Annenin, vitamin- mineral eksikliğine bağlı hastalıkların oluşmaması, vücut direncinin düşmemesi için hızlı kilo vermesi sakıncalıdır. Yapılan çalışmalarda, hamilelik sonrasında haftalık 0.5 kg kilo kaybı annenin gereksinimlerini azaltmamakta ve süte herhangi bir etkide bulunmamaktadır. Annenin aylık vermesi uygun görülen kilo 2’dir. Toplam süreç annenin fazla kilosuna bağlıdır. Gebeliğinde 15 kilonun üzerinde alan anne ile gebelik döneminde 9-12 kg alan annenin kalan kilosunu verme süresi kişiden kişiye değişmektedir.

Hızlı verilen kilolar sağlık problemi yaratabilir

Fazla kilolarda süreci daha uzuna yaymak kiloyu korumanın en önemli adımıdır. Hızlı verilen kilo annede kas kaybına sebep olur. Yorgunluk, baş ağrısı, kan şekerinin düşmesi, stres, ağız kokusu, kemik mineralizasyonunda azalma gibi birçok sağlık problemleri oluşturmaktadır. Emzirme dönemi de gebelik dönemi gibi annenin besin gereksinimlerinin arttığı bir süreçtir. Burada önemli olan nokta tüketilen besinlerin porsiyonlarında dengedir. Örneğin emzirme sırasında annede kemik ve dişlerde birtakım vitamin, mineral eksikliklerine bağlı olarak sağlıksız durumlar gözlenebilir. Bu durum her annede farklıdır. Bu dönemde bu sıkıntılarının oluşmaması için gebelikte gereken önlemlerin alınması gerekmektedir. Diş çürükleri artan bir anne, bu süreçte ilk adımda doktor kontrolüne girmelidir. İkinci adımda kalsiyum açlığını gidermelidir.

Yeni annelere beslenme önerileri

- Doğumdan sonra bebek emzirilirken gebelik öncesi dö-

neme göre daha fazla sıvı besin alınmalıdır. Günlük alınan toplam sıvı miktarı yaklaşık 3000 ml olmalıdır. Bu miktar pratik ölçüler ile 12 su bardağı su, süt, ayran, hoşaf, komposto, limonata, şerbet, meyve suları şeklinde önerilmektedir. Çay, kahve gibi içeceklerin süt verimini azalttığı bilinmektedir.

- Emziren annelerin beslenmesinde besin çeşitliliği çok önemlidir. Her öğünde yeterli ve dengeli miktarlarda beslenilmelidir.
- Kalsiyum yönünden zengin olan süt, yoğurt ve peynir belirtilen miktarlarda düzenli olarak tüketilmelidir.
- Vitaminlerden zengin sebze ve meyveler diyetle her öğün olmalıdır.
- D vitamini besinlerde bulunmaz. Ancak güneş ışınlarının doğrudan cilde yansması ile sağlanır. Bu nedenle emzikli anne güneşlenmeye özen göstermelidir.
- Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kulla-



nılmalıdır.

- Kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerjileri yanında, demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengindir. Ağırlık kontrolü de yapılarak bu besinler tüketilebilir.
- Kansızlığa neden olduğundan yemeklerle birlikte çay içilmemelidir. Çay kuşluk, ikinci gibi öğün aralarında, yani yemek yendikten 1-2 saat sonra açık olarak içilmeli, çaya limon suyu eklenmelidir. İçecek olarak ıhlamur, nane, papatya, kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir.

Sağlıklı bir yaşam için Düzenli Yürüyüş

Egzersiz, hastalıklardan korunmak ve hastalıklarla baş etmek için önerilenlerin başında geliyor. En sağlıklı ve basit egzersiz ise kuşkusuz yürüyüş. Düzenli yapacağınız yürüyüşlerle daha sağlıklı bir hayat sürmeniz mümkün.

28

MART
2012

29

VÜCUDUNUZUN DURUŞU ÖNEMLİ!

Kolay ve rahat yürümek için vücudunuzun duruşuna dikkat etmelisiniz. Kesinlikle geriye ya da öne doğru kavis yapmadan dimdik yürümelisiniz. Bu sayede vücudunuzun her bölgesi yürüyüşe eşit şekilde eşlik edecektir. Bir diğer önemli nokta ise kollar. Yürüyüş esnasında gücünüzü artırmak ve ayak hareketlerinizi dengelemek kolların işidir. Kolları sallamak 5-10 kalori yakmanıza yardımcı olur. Eller serbest olmalı, yumruk yapmayın ki kan akışı düzenli olsun. Ayakla kol çapraz olarak net açılarda açılarak sallandığında sağlıklı yürüyüş elde edilir.



Her gün düzenli yürüyüşün insan sağlığına birçok faydası var. Düzenli olarak yapacağınız yürüyüş programı ile hayatınıza birkaç yıl daha ekleyebilirsiniz. Yapacağınız yürüyüşünüzün her dakikası hayatınıza ortalama 1.5- 2 dakika ekler.

En basit ve etkili egzersiz

Yürüyüş yapmak, yapabileceğiniz en basit ve en güvenli egzersiz çeşididir. Bu spor sizin kemiklerinizi güçlendirmenize, kilonuzu, kalp ve akciğer sağlığını kontrol altına almanıza yardımcı olacaktır. Araştırmalar haftada yaklaşık 20-25 kilometre yürüyen insanların yürüyüş yapmayan insanlara göre daha uzun yaşadıklarını kanıtlamıştır. Bunun yanında etkili bir zayıflama ve kilo kontrolü için yürüyüş yapmak gerçekten vücut için ihtiyacın da ötesindedir.

Her gün 20 dakika

Her gün 20 dakika yürüyüş yapmak yılda 7 kilo vermeye yardımcı oluyor. Sadece bir paket jelibon şekerini eritmeniz için bir futbol sahası kadar alanı yürümeniz gerekiyor. Bir dahaki sefere elinizi bir şeker tabağına daldırmadan önce bunu hatırlamalısınız. Çünkü etkili kilo vermek ve zayıflamak için yürüyüşün yanında yediklerinizi ve kalori kontrolünü de sağlamalısınız. Günlük uzun, ritmik yürüyüşlerin kilo vermenin en iyi yolu olduğunu unutmayın.

Kalp sağlığı için kısa yürüyüşler

Kısa, hızlı yürüyüşler yapmak kalp ve akciğer sağlığını kontrol etmeniz için en iyi yoldur. Her gün 20-25 dakika yürüyüş yaparak kalp sağlığını koruyabilirsiniz.

Yürüyüş yapmanın birçok faydası var

- Kalp ve akciğerlerin çalışma verimini artırır
- Fazla yağların yakılmasına yardımcı olur
- Dinlenirken bile kilo vermeye sağlayacak şekilde metabolizma hızınızı artırır
- Yeme isteğinin (iştahın) kontrol edilmesine yardımcı olur
- Enerji verir
- Stresten uzaklaşmaya yardımcı olur
- Yaşlanmayı geciktirir
- Kandaki kolesterol seviyesini azaltır
- Yüksek tansiyonu düşürür
- Şeker hastalığını kontrol etmeye ve önlemeye yardımcı olur
- Göğüs, prostat ve mide-bağırsak gibi bazı kanser türlerine karşı riski azaltır
- Kalp krizi ve felç gibi rahatsızlıklar için yardımcı rehabilitasyonu sağlar
- Bağırsakların çalışmasını düzenler
- Uyku düzenine yardımcı olur
- Bacak ve kalça bölgesindeki kasların güçlenmesine yardımcı olur
- Kemik güçlenmesini sağladığı gibi yaşlı kadınların kaderi gibi gözükken kemik erimesi riskini de azaltır

STRESE İYİ GELİYOR

Yürüyüş strese karşı da birebir. Stresliken yüksek kan basıncını düzenliyor. Mutluluk hormonu endorfinin sağlanmasını sağlıyor ve insana rahatlık hissi veriyor.

Pastırma ve sucuk lezzeti bir arada "Pınar Şölen Çemenli Sucuk"



Türk halkını, vazgeçemediği lezzetlerle buluşturmaya devam eden Pınar, Kayseri yöresinin geleneksel çemeninden ilham alarak ürettiği Pınar Şölen Çemenli Sucuk ile sucuk keyfini zirveye taşıyor.

30



MART
2012



31

Türk gıda sektöründe ilklere imza atan Pınar, Türk halkına vazgeçemediği lezzetleri sunmaya devam ediyor. Marka bilinirliği, cirosu ve tonajıyla sektör lideri olan Pınar Sucuk; farklı damak zevkleri için özel tatlar geliştiriyor, benzersiz lezzetteki sucuk çeşitleriyle uzmanlığını sergiliyor. Pınar'ın pastırma ve sucuk lezzetini bir araya getirdiği Pınar Şölen Çemenli Sucuk, sucuk keyfini zirveye taşıyor. Kayseri yöresinin geleneksel çemeninden ilham alan Pınar Şölen Çemenli Sucuk, Pınar kalitesi ve uzmanlığıyla

üretiliyor. Pınar Şölen Çemenli Sucuk, Türkiye'de en iyi ürünün yetiştiği bölgelerden alınan çemen ve özel baharatların karışımını kaliteli dana etiyle bir araya getiriyor. Yüzde 100 dana etinden üretilen Pınar Şölen Çemenli Sucuk'ta en iyi tadı elde edebilmek için, nem oranı olması gereken standarda düşünceye kadar yaklaşık 1 hafta kurutma işlemi uygulanıyor. Böylece sucuklar gerçek sucuk yapısına ulaşıyor.

Çılgın Portakal serisi şimdi bir litrelik ambalajında

Pınar'ın 'Çılgın Portakal' meyveli içecek serisi tüketicilerin beğenisi ve isteği üzerine şimdi 1 litre ambalajında. 'Çılgın Portakal' meyveli içecek serisi; portakaldan gelen lezzeti, içerdiği C vitamini ve kalitesiyle ön plana çıkarken, adı ve tadıyla olduğu gibi; renkli ve eğlenceli ambalajıyla da rakiplerinden farklılaşıyor. Portakal-şeftali ve portakal-havuç-limon karışımı olmak üzere iki çeşidi ile tüketicilerden tam puan alan Çılgın Portakal serisi, eğlenceli ve keyifli anlar için hem 200 ml hemen tüketimlik, hem de 1 litrelik aile boyu ambalajında sizleri bekliyor.



Şirinler'in eğlenceli dünyası Pınar Su şişelerinde



Çocukların en sevdiği çizgi film karakterlerinden Şirin Baba ve Şirine, Pınar ile artık su şişelerine taşıyor. Kız ve erkek çocukları için özel olarak tasarlanan iki farklı etiket versiyonu ile raflarda yerini alan Pınar Su, Şirinler etiketli 0.5 litre pratik kapaklı ürünü ile su içmeyi eğlenceli hale getirirken aynı zamanda çocuklara su içme alışkanlığı da kazandırıyor.

Pınar'dan pratik yeni 1 litre şişe

Tüketici beklentileri ve görüşleri doğrultusunda tasarlanan yeni 1 litre Pınar Yaşam Pınarım Su tüketicilerimizin beğenisine sunuldu. 1 litre; dolaba ve özellikle çantaya rahat sığabilen ambalaj formu ve lezzeti ile pratikliği ve sağlığı biraraya getiriyor. Yeni ürünümüz doğallığı ve lezzeti, her an, her yerde dolu dolu içmek isteyen tüketicilerin favorisi olmaya aday.

Bebeğiniz için Pınar Organik Yoğurt

Pınar, tüketicilerden gelen yoğun talepler doğrultusunda organik yoğurt ailesini genişletiyor. 100gx4 pratik ambalajında satışa sunulan organik yoğurt, anneleri evde yoğurt yapma zahmetinden kurtarıyor. Hem içeride hem de dışarıda çocukların sağlıklı beslenmesine destek veren Pınar Organik Yoğurt'la, bebekler yoğurdunu severek yerken, anneler de bebeklerine sağlıklı bir besin yedirmenin iç rahatlığını yaşayacak.



Gulf Food'da Pınar lezzetlerine büyük ilgi



Dubai'de düzenlenen "Gulf Food" fuarına katılan Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, 180 çeşit ürününü sergilediği fuarda büyük ilgi gördü.

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, 19-22 Şubat tarihleri arasında Dubai'de düzenlenen Gulf Food Fuarı'na katıldı. Pınar uzmanlığı ve kalitesiyle Pınar Süt, Pınar Et ve Pınar Su'ya ait 180 çeşit ürün sergileyen markanın standı yoğun ilgi gördü. Ürün tadımlarının yapıldığı stantta Pınar ürünleriyle hazırlanan özel lezzetler, farklı ülkelerden gelen binlerce ziyaretçinin büyük beğenisini topladı. Fuarı ziyaret eden Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı yap-

tığı değerlendirmede "Pınar'ı bir dünya markası yapma idealimiz doğrultusunda çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Pınar, Körfez Ülkeleri ve Orta Doğu'da gıda sektöründe en bilinen ve en beğenilen markalardan biri. Pınar Labne'nin 8 ülkede pazar liderliği bulunuyor" dedi. Orta Doğu, Güney Asya ve Afrika bölgesinin en önemli ticaret platformlarından biri olan Gulf Food'a 150'den fazla ülke, 3 bin 800 civarında firma ve yaklaşık 62 bin ziyaretçi katıldı.

32

MART
2012

33

33

Pınar, Türkiye'nin en beğenilen şirketi seçildi

Capital Dergisi'nin yaptığı "İş Dünyası Nezdinde Türkiye'nin En Beğenilen Şirketleri Araştırması" sonucuna göre Pınar Et paketlenmiş et sektöründe ikinci kez üst üste "en beğenilen şirket" seçildi. Pınar Süt ve Pınar Su da "süt ve sütlü ürünler" ile "alkolsüz içecek" sektörlerinde ilk 3'e girdi. Araştırma kapsamında iş dünyasını temsilen, 500'ün üzerinde şirketten 1592 yöneticiye yapılan ankette yöneticiler kendi şirketi haricinde en beğenilen şirketleri seçtiler.



Altın Şefler Pınar Labne'li lezzetler ile yarıştı



IV. Uluslararası Altın Kep Aşçılar Yarışması'nda Kaya İzmir Termal Otel'den Ümit Akkan ve Palmet Resort Otel Kemer'den Ramazan Ökten, Pınar Labne'li yemek tarifleriyle birlikte Yılın Altın Şefi seçildi.

Türkiye Aşçılar Federasyonu ve Antalya Mutfak Şefleri Birliği Derneği'nin aşçılık mesleğini geliştirmek amacıyla 4 yıldır düzenlediği IV. Uluslararası Altın Kep Aşçılar Yarışması, bu yıl 18-21 Ocak tarihlerinde ANFAŞ Otel Ekipmanları Fuarı içinde yapıldı. Yarışmaya Antalya ve Türkiye'nin yanı sıra yurtdışından da farklı seviyelerde, 2 binin üzerinde aşçı katıldı. Türk gıda sektörünün öncü markası Pınar'ın ilk yılından beri desteklediği yarışmada bu sene, "Yılın Altın Şefi" kategorisi "Pınar Labne'li Yemekler Yarışması" olarak gerçekleştirildi. Orta Doğu'nun gözde peyniri Labne'yi

Türk halkıyla tanıştıran Pınar, Pınar Labne'nin farklı lezzetlerdeki kullanımını teşvik etmek için yarışmaya sponsor oldu. Yılın Altın Şefi Pınar Labne'li Yemek Yarışması kategorisine 3'er kişiden oluşan 31 ekip katıldı. Ekipler hazırladıkları başlangıç, ana yemek ve tatlılardan en az ikisinde Pınar Labne kullandı. Pınar Labne'nin orijinal lezzetini yemeklerine taşıyan ve birbirinden leziz tarifleri hazırlayan aşçılar arasında Kaya İzmir Termal Otel'den Ümit Akkan ve Palmet Resort Otel Kemer'den Ramazan Ökten, Pınar Labne'li yemek tarifleriyle birlikte Yılın Altın Şefi seçildi.

Pınar'a ödül yağıyor

İzmir Ticaret Odası ve Vergi Dairesi Başkanlığı'nın organizasyonunda düzenlenen, 2010 yılı kurumlar ve gelir vergisi rekortmenlerinin ödüllendirildiği tören Maliye Bakanı Mehmet Şimşek'in katılımıyla gerçekleştirildi. Kurumlar vergisinde Pınar Süt ilk beşe girerken ödülü Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, Maliye Bakanı Mehmet Şimşek'in elinden aldı.



Pınar Süt ve Pınar Et'e vergi ödülü



Ege Bölgesi Sanayi Odası'nın (EBSO), "Başarılı Sanayi Kuruluşları Ödül Töreni"nde en yüksek ikinci vergi ödülünü Pınar Süt, dördüncülüğü de Pınar Et aldı. Ekonomi Bakanı Zafer Çağlayan'ın da aralarında bulunduğu törene İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoglu ve İzmir Vali Yardımcısı Mustafa Aydın da katıldı. Törende konuşma yapan Bakan Zafer Çağlayan, 5 aydır üzerinde çalıştıkları yeni sistemde sanayicilerin istekleri doğrultusunda çok önemli değişiklikler yaptıklarını ifade etti.

Pınar, Türkiye'nin en itibarlı şirketleri arasında



Pınar, "Türkiye'nin En İtibarlı Sektörleri ve Şirketleri" araştırmasında Türkiye'nin en itibarlı 10 şirketi arasında yer aldı. RepMan İtibar Araştırmaları Merkezi tarafından hazırlanan "Türkiye'nin En İtibarlı Sektörleri ve Şirketleri" araştırması sonuçları açıklandı. GFK Türkiye tarafından 7 coğrafi bölgede, 15 ilde, toplam 14 bin 176 kişi tarafından yapılan araştırmaya göre, Pınar Türkiye'nin en itibarlı 10 şirketi arasında yer alıyor. Halk tarafından seçilen en itibarlı 10 şirket arasında Pınar'ın yanı sıra Mercedes, Türk Hava Yolları (THY), Arçelik, Ülker, BMW, Sabancı Holding, Coca Cola, Eti ve Koç Holding yer alıyor. Halk geneli nezdinde sektör itibar sıralamasında "hızlı tüketim" sektörü en itibarlı sektör seçilirken, hızlı tüketimi sırasıyla perakende, kara yolları ulaşımı, telekomünikasyon, dayanıklı tüketim, akaryakıt, otomotiv, havayolları ulaşımı, bankacılık, holdingler ve inşaat sektörleri takip ediyor.

Yaşar Holding'e "İnsana saygı" ve "en çok başvuru alan" şirket ödülü

Yaşar Holding, Kariyer.net'in çeşitli kriterler doğrultusunda verdiği "İnsana Saygı" ve "En Çok Başvuru Alan Şirket" ödüllerinin sahibi oldu. 2011 yılı süresince 145 binin üzerinde aday başvurusu alan Yaşar Holding'in; adaya özel başvuru cevaplama oranı yüzde 99,98, ortalama cevap süresi de bir gün olarak açıklandı. Ödüller, Kariyer.net'in ana sponsorluğunda, Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen İnsan Kaynakları Zirvesi'nde gerçekleştirilen törenle sahiplerine verildi. Ödülle ilgili açıklama yapan Yaşar Holding İnsan Kaynakları Direktörü Filiz Ergin "2011 yılında Yaşar Topluluğu'na katılan çalışanlarımızın yüzde 40'ını Kariyer.net üzerinden istihdam ettik. Yaşar Topluluğu olarak 5'i Türkiye'nin ilk 500'ü arasın-

da bulunan 20 şirketimiz, 2 vakfımız, Türkiye ve yurtdışı organizasyonlarımızda çalışan 6 bin 750 çalışanımız ile faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. İnsan kaynağımızı, Yaşar Topluluğu'nun en önemli değerlerinden biri olarak görüyoruz. Çalışanlarımızın yanı sıra topluluğumuza başvuran adaylara da göstermiş olduğumuz değer ve adayların topluluğumuza göstermiş olduğu ilgi ile ödüllendirilmek bizi çok mutlu etti" dedi.



Pınar Balık'tan yüzde 100 doğal alabalık



Pınar Balık kategorisine yeni eklenen Pınar Füme Alabalık, alabalığı benzersiz füme lezzetle bir araya getiriyor. Hiçbir koruyucu katkı maddesi içermeyen Pınar Füme Alabalık, yüzde 100 doğal alabalıktan üretiliyor. Pınar Füme Alabalık, özel fümeleme yöntemiyle muhteşem bir lezzet kazanıyor.

KAYSERİ'DEN İLHAMINI ALAN
PINAR ÇEMENLİ SUCUK



PINAR

*Pınar'dan en şık sofralara
camdan bir armağan!*

PINAR
yaşam
pınarım



yaşam
pınarım

*Suyun lezzeti ve doğallığı cam şişenin
zarafetiyle buluşuyor, sofralar sağlıklı
Yaşam Pınarım'a kavuşuyor.*