

Yaşam Pınarım

Mayıs 2014 Sayı: 37

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

**Çocuk gelişiminde
anne-babanın
rol dağılımı
nasıl
olmalı?**

**Aromaterapi
ve sağlık**



**Şimdi
doğayla
kucaklaşma
zamanı**

**Ayşe Tolga ile
annelik ve
güzellik üzerine**

PINAR

**Pınar'la lezzet
canlandı!**



Güneş ve enerji dolu, mutlu bir mevsim...

Şimdi bahar... Doğa kendini yeniliyor, bunu yaparken de bize enerji ve ilham veriyor. Güneşi daha çok görebildiğimiz için olsa gerek bahar aylarını apayrı bir coşkuyla yaşıyoruz biz de. Doğanın kendini tazeleyip yeniden canlandığı bu günlerde sizin hayatınızda da olumlu gelişmeler, güzellikler ve mutluluk veren yenilenmeler olmasını dileriz...

Pınar, KalDer tarafından düzenlenen Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi'nde meyve suyu kategorisinde üç yıl üst üste birincilik ödülünü kazanarak, sürdürülebilir başarı ödülüne layık görüldü.

Şimdi hepimizi heyecanlandıran bir ödül daha var... Bu yıl 33'üncü kez gerçekleştirilen Pınar Çocuk Resim Yarışması için Türkiye'nin dört bir tarafındaki minik ressamlar, 'Süt İçiyorum Sağlıklı Büyüyorum' temalı resimlerini hazırlayıp yarışmamıza gönderdiler. Çocuklarımız gibi bizler de sonucu sabırsızlıkla bekliyoruz...

Dergimizde, bu güzel başarılarla birlikte, anne-babaların hem kendileri hem de çocukları için son derece faydalı bilgiler içeren haberlere ve söyleşilere yer verdik.

Oyuncu ve güzellik uzmanı Ayşe Tolga ile yaptığımız söyleşi mutlu anne olmanın sırrı konusunda bizlere fikir verdi. Kendine bakan sağlıklı annelerin çocuklarıyla daha keyifli vakit geçirdiğini söyleyen Tolga, mutlu annelerin mutlu çocuklar anlamına geldiğini vurguladı.

"Spor" bölümünde ise doğanın insan ruhu üzerindeki etkilerini irdelediğimiz bir yazıya yer verdik. Doğada yapacağınız yürüyüşlerle, stresten uzak, daha sağlıklı günler yaşayabilirsiniz.

Sağlıktan bahsetmişken... Yaşamboyu sağlığımız için gerekli temel besin öğelerinden biri olan sütün, çocuklarda ve yetişkinlerde sağlıklı yaşamı nasıl desteklediğini ve bizleri koruduğu hastalıkları Şişli Florence Nightingale Hastanesi'nden Diyetisyen Tuba Kayan Tapan'ın söyleşisinde bulabilirsiniz.

Dergimizdeki bir başka beslenme ve sağlık konusu ise ekmele ilgili... Ülkemiz mutfağında kendine mahsus bir yeri olan ve bu özelliğini sürekli koruyan ekmeğin, doğal yöntemlerle, evde nasıl pişirilebileceğini "Gerçek Ekmek" kitabının yazarı Emine Şahin siz "Yaşam Pınarım" okuyucuları için anlattı.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer'le yaptığımız söyleşi ise anneleri de, babaları da yakından ilgilendiriyor. Çocuk davranışlarının arkasındaki anne-baba rol dağılımına dikkat çeken Yavuzer'in verdiği bilgiler son derece dikkat çekici...

Anne ve babanın çocuk gelişimindeki rolünü bir başka konuyla daha irdeledik. Modern dünyanın getirdiği teknolojik değişimler çocukları hızla etkisi altına alıyor. İnternet bağımlılığı henüz yeni bir kavram olsa da adını gelecekte daha sık duyacağımız gibi görünüyor. Bu konudaki değerli bilgileri ve çocukları bu bağımlılıktan koruyacak önlemleri Uzman Psikolog Alanur Özalp'ten dinledik.

Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Ulvi Zeybek ise siz değerli okuyucularımız için aromaterapi konusundaki sorularımızı yanıtladı...

Bahara yeniden kavuşmuşken, bitkilerin güzel kokuları sizi zihnen ve bedenen dinginleştirir, içinizdeki enerjiyi artırır umarız...

Her şeyiyle ayrı bir güzelliğe sahip bu bahar mevsimini, sağlıkla ve mutlulukla geçirmeniz dileğiyle...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



**BAHARIN ENERJİSİNİN
SİZİ DE ETKİLEMESİNE İZİN
VERİN. SAĞLIKLI BESLENMEK,
SPORA VAKİT AYIRMAK,
AİLENİZLE KALİTELİ VAKİT
GEÇİRİRKEN MUTLULUĞUNUZU
ARTIRACAK AKTİVİTELERDE
BULUNMAK İÇİN FIRSATLAR
YARATIN. ÇÜNKÜ SİZ MUTLU
OLURSANIZ, SEVDİKLERİNİZ DE
MUTLU OLUR...**



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

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Aslı Albayrak, Mustafa Ercan,
Çetin Karadeli, Alper Bahar, Onur Dalgıç,
Özge Alptekin

YAPIM

Yayın Koordinatörü
Zeynep Kasapoğlu
zkasapoglu@mesaimara.com

Editör
Mine Eroğlu
meroglu@mesaimara.com

Kreatif Yönetmen
Nevzat Akdere
nakdere@mesaimara.com

Düzeltili Seyit Göktepe

Katkıda Bulunanlar
Merve Biyık, Ayşe Çelik

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

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

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

AYŞE TOLGA DENİLDİĞİNDE AKLINIZA NELERİN GELDİĞİNİ BİR DÜŞÜNÜN... SİNEMA, DİZİ, REKLAM FİLMLERİ... SADECE BU KADAR MI? SAĞLIK, GÜZELLİK, AROMATERAPİ, İYİ YAŞAM ÖNERİLERİ, AİSHA MARKASI, SOSYAL MEDYADA AKTİF VE FAYDALI HESAPLARIN YÖNETİMİ... ŞAŞIRDINIZ MI? ŞAŞIRMAYIN, HEPSİNİ YAPIYOR, HEM DE ÇOK GÜZEL VE ÇOK BÜYÜK BİR BAŞARIYLA YAPIYOR... BÜTÜN BUNLARIN ÖTESİNDE, AYŞE TOLGA KENDİSİ GİBİ GÜZEL BİR KIZIN, CAN YAEL'İN DE ANNESİ...

Ayşe Tolga ile söyleşi yapmadan önce kendisi hakkında kısa bir araştırma turuna çıktığımızda, sayfalarını dakikalarca karıştırmaktan kendimizi alamadığımız bir bloğa, aisha isimli markasına ait internet sitesine, buradaki birbirinden özel ürünlere daldık önce. Instagram hesabını takip ederken, binlerce takipçisiyle, her gün düzenli olarak paylaştığı "iyi yaşam" tavsiyelerini hayranlıkla gördük. Onunla sinema, televizyon üzerine söyleşi yapmaktan vazgeçip, uzun süre eğitimini aldığı aromaterapiden; spordan, annelikten bahsettik. Instagramda takip edenler görecektir, her gün bir yerde, farklı bir etkinlikte Ayşe Tolga. Peki, tüm bunlara nasıl yetişiyor? Bu sorunun yanıtı ve daha fazlası bu söyleşide...

“Anneler kendilerine çok iyi bakmalı...”



Bloğunuzda bizi karşılayan yazıda, “Anneler, kendinize iyi bakın” diyorsunuz. Yoğun yaşam temposunda anneler kendilerine nasıl iyi bakacaklar?

Anneler, hayatta en önemli kişinin kendileri olduğunu unutmamalı. Yaşamda başka bir canlının daha sorumluluğunu alıyorsak kendimize çok daha iyi bakmamız gerekiyor. Anneler düzenli ve kaliteli beslenme, kişisel bakım ve spor ile kendilerini daha iyi hissedebilirler.

Spor, gerek hamileliğinizde, gerekse sonrasında hayatınızda nasıl bir yer edindi? Bu konuda neler tavsiye edersiniz? Aslında spor yapmamız gerektiğini hepimiz biliyoruz ama sürekliliği sağlayamıyoruz...

Hamileliğimden çok önce, 15 yaşında başlayan bir spor hayatım var. Bu anlamda spor benim için bir hayat tarzı. Spor yapmadığım zaman vücut duruşum değişiyor, ağrılarım artıyor, kendimi yorgun ve tembel hissediyorum. Hâlbuki

spor vücut enerjinizi yükseltir, sizi dinç ve enerjik yapar. Spor, hayatımızın önemli bir parçası olmalı. Hareket ettiğiniz zaman organlarınız daha iyi çalışır; vücudunuz endorfin, eklemeleriniz kalsiyum salgılar; kaslarınız sıkışır ve kan dolaşımınız hızlanır. Spor yapmak için bunlardan daha iyi sebep olabilir mi?

Dünyalar güzeli bir kızınız var... Can Yael... Onunla ilişkiniz nasıl? Birlikte neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Sabah-akşam mutlaka aynı sofrada yemek yeriz. Onun dışında her şeyi Can Yael'le yapıyorum diyebilirim... Evcilik oynamayı, oyun hamurlarıyla vakit geçirmeyi, resim yapmayı çok seviyoruz. Can Yael özellikle yemek yapmayı çok seviyor, biz de bu oyunu sık sık oynuyoruz. Dans etmeyi ve müziği de çok sevdiği için evde bol bol müzik yapıyoruz. Kek ve kurabiye pişiriyoruz. Pazara, alışverişe gidiyoruz. Balıkçıya gitmeyi çok sever! Sosyal bir çocuk olduğu için dışarıda zaman geçirmeye bayılıyor. Spora ve dans derslerine de beraber gidiyoruz.

“Kızınız nasıl bir çocuk?” diye sorsak...

Zekâsına ve algısına hayranım. Bizlerden bağımsız bir karakteri ve hayat algısı olan bu çocuğa çok büyük saygı duyuyorum. Can Yael, kolayca empati kurabilen, sepatik, sezgileri çok güçlü, çok zeki bir çocuk. Oldukça da sosyal... Meraklı ve hafızası çok güçlü... Dış dünyada başkalarıyla iletişiminde özgüvenli ve kuvvetli bir çocuk olduğunu söyleyebilirim.



Gelelim mutfağa... Kendi beslenmeniz ve kızınızın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Çocuklarımızı toksinlerden uzak bir şekilde yetiştirmemiz gerektiğini düşünüyorum. Organik besinler kullanıyoruz. Zararlı toksik maddeler içeren sentetik gıdaları tüketmiyoruz.

Süt ve yoğurt sever misiniz?

Açıkçası ben daha ziyade yoğurt ve ayran tüketiyorum. Can Yael ise elbette süt içeriyor...

“Pınar Süt” denildiğinde aklınıza ilk ne geliyor?

Çocukluğumuzun en sevdiğim imajı, beyaz kutu üstündeki tatlı inek... Seksenlerle ve çocukluğumla çok özdeş bir görüntü bu. Ayrıca Pınar Süt’ü tadını en sevdiğim süt olarak hatırlıyorum.

Bize markanız olan aisha hakkında biraz daha bilgi verebilir misiniz?

Aisha’da anne, bebek, çocuk ve aromaterapi serilerim var. Burada vücut ve saç şampuanlarından pişik kremine, anne bakım ürünlerinden bitkisel yağlara kadar geniş bir ürün yelpazesi var. Anne ürünlerimi özellikle çok özenerek hazırlıyorum. Anne serimi bu nedenle üçe ayırdım. Hamilelik, doğum ve lohusalık... Bu ürünleri hazırlarken kendi hamilelik ve doğum sürecimi göz önüne aldım. Çatlak merhemi, doğum masajı yağı, süt üretimini tetikleyen meme bakım yağı, normal doğumu kolaylaştıran perine bölge bakım yağı... Annenin doğumdan lohusalığın sonuna kadar ihtiyacı olan tüm ürünleri, en doğal, en üst kaliteli kozmetikler haline getirdim. Aromaterapi ise markamın konsepti ve ilk göz ağrım. Bu seriye de çok talep edilen bitkisel ve öz aromaterapi yağlarını ekledim. Aromaterapiyi sadece güzel ‘kokulanmak’ değil bir şifa metodu olarak hayatımızın her yerinde kullanabileceğimiz ürünlerle destekledik. Ürünlerimiz doğal içeriğe sahip. Geri dönüşümlü, doğa dostu malzeme kullanıyoruz. Kullandığımız hammaddeler dâhil hiçbir ürün hayvanlar üzerinde test edilmiyor. Aisha sosyal sorumluluklarını gözetken bir marka olarak adil ticareti destekleyen, doğa projeleri ve kadına yönelik projelere destek veren bir marka...

DÜNDEN BUGÜNE YAPTIKLARINIZI KISACA ANLATMANIZI İSTESEK...

1994 senesinde Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Seramik-Cam Bölümü’nden mezun oldum, aynı sene “Şehnaz Tango” ile televizyon oyunculuğuna başladım. O zamandan beri televizyon dizilerinde, sinemada, tiyatro oyunlarında ve reklamlarda oynuyorum. Televizyon için hazırlanan programlarda-yarışmalarda ve özel pek çok organizasyonda sunuculuk yapıyorum. Aisha markasına gelirim... Aromalara, güzel kokulara merakım ve sevgim; yasemin, kekik ve hanımeli kokan bir evde yaşayan Ayyalıklı babaannemden geçti aşlında. Güzel kokular beni çocukluğumdan beri çok etkilemiştir. On beş yılı aşkın bir süredir kişisel olarak ilgilendiğim doğal terapiler konusunda uzmanlaşmaya karar vererek masaj ve vücut terapileri, Spa yöneticiliği, aromaterapi, anatomi- fizyonomi, holistik tıp ve Çin Tıbbı, cilt ve vücut bakımı, estetisyenlik üzerine eğitimler aldım. Yurtdışında ve yurtdışında pek çok workshop ve seminere katıldım. IFPA (The International Federation of Professional Aromatherapists) üyesiyim. İnsanları mutlu etmeyi ve onlara şifa sunmayı hayat amacım olarak görüyorum.



AYŞE TOLGA'YI SOSYAL MEDYADA TAKİP EDİN

Beslenme önerilerinden videolu spor eğitimlerine kadar son derece geniş bir yelpazede paylaşılan "iyi yaşam" önerileri için Ayşe Tolga'yı sosyal medyada takip edebilirsiniz...

Instagram: [instagram.com/aysetolga](https://www.instagram.com/aysetolga)

Facebook: [facebook.com/ayse.tolga](https://www.facebook.com/ayse.tolga)

Blog: <http://aishaaromaterapi.blogspot.com>

İnternet sitesi: www.aisha.com.tr

Bütün bunlara nasıl yetişiyorsunuz?

İyi bir zaman yönetimi ile... İyi bir yönetici olarak hayatınızı da yönetebilirsiniz. Zaman dilimlerine göre günleri, haftamı organize ediyorum. Daha da fazla şey yapabiliyim aslında. Zamanımı daha iyi değerlendirmeye çalışıyorum.

Hamileliği daha mutlu, daha sağlıklı ve mental olarak rahat geçirmek için anne adaylarına neler önerirsiniz?

Hamilelik kadına bahşedilmiş en büyük hediyedir. Çocuk, hayatının ilk anlarını annesinin karnında yaşıyor. Ben annelere iyi beslenmelerini, her zaman pozitif düşünmelerini ve pozitif insanlarla beraber vakit geçirmelerini öneririm. Doğayla iç içe olmak bana çok iyi gelmiştir. Düzenli olarak yürüyüş, nefes egzersizleri ve yoga yapmak hamilelikte yaşanan sıkıntıları gidermek için birebir. Hamilelikte alınan kiloları fazla umursamadan, kendi bedenlerini sevmeleri ve kendileriyle barışık olmaları da diğer bir tavsiyem. Bebeğin ve annenin sağlığı, birlikte çok önemli. Bu nedenle, doğum metodundan doktora dek tüm detayları doğumdan önce planlamalarını öneririm.

Peki ya doğum sonrası ve ilerleyen yıllar için önerileriniz neler olur?

Lohusalık sürecinde emzirmeye ilgili çok soru alıyorum annelerden... Emzirme deneyimini yaşamanız çok

önemli. Bu nedenle emzirmeye mutlaka çalışın. Emzirme sırasında kalori miktarını düşük tutun ki kilo almayın. Bu dönemde protein, yeşillik ve lif ağırlıklı beslenin ve bol sıvı almaya özen gösterin. Emzirmede ağır spor yapılmaz, ilk zamanlarda tempolu yürüyüşler anne için daha uygundur. Bunun dışında, pilates ve yoga gibi anaerobik egzersizlerini öneririm. Ayrıca değişen hormonal dengeleriniz nedeniyle duygusal iniş-çıkışlar yaşamanız çok normaldir. Bu döneminizi sizi anlayan ve size destek veren dostlarınızla ve size kendinizi iyi hissettiren yerlerde geçirin.

Aynı zamanda bir wellness ve güzellik uzmanı olarak bize sağlık ve güzellik sırları vermenizi istesek...

Sağlığın bir disiplin olduğunu unutmadan; semptomu değil, sorunu anlamak gerektiğini düşünüyorum. Bütünsel şifa anlayışını anlatmayı ve öğretmeyi kendime misyon edindim. Bununla ilgili olarak sosyal medyada paylaşımlarımı zaten takip ediyorsunuzdur. Bebeklerimizin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak biz annelerin en büyük görevidir. Aromaterapi, bütünsel sağlık, doğumda aromaterapi, doğal anne ve bebek bakımı, parfüm, çocuklar, saç ve cilt sağlığıyla ilgili bir atölye çalışmam var; herkesi beklerim. Kendi sağlığımızın ve ailemizin sağlığının sorumluluğunu üstlenmeliyiz. İlaç ve doktor odaklı yaşamaktan uzaklaşmalı, doğala ve sağlıklı olana yönelmeliyiz.

ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

UZMAN PSİKOLOG ALANUR ÖZALP, İNTERNET BAĞIMLISI OLMA YOLUNDA ADIM ADIM İLERLEYEN ÇOCUKLARA DİKKAT ÇEKİYOR VE AİLELERİ BU KONUDA DAHA BİLİNÇLİ OLMALARI KONUSUNDA UYARIYOR.



Haydi, itiraf edelim, küçük bir çocuk dokunmatik ekranlı cep telefonunda kendi başına video izlediğinde ya da

fotoğraf albümüne girdiğinde hem şaşırıyor hem de onu takdir ediyoruz. “Zamane çocukları pek zeki” sözünü kim bilir kaç kez söylediniz. Çocukların zeki olması gerçekten sevilecek bir durum ama teknolojiyi erken yaşta rahatça kullanıyor diye sevinirken, aynı teknolojinin çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyeceğini çok azımız biliyoruz. Bugün Türkiye’de “ekran bağımlılığı” adıyla da anılan internet bağımlılığı sebebiyle çocukları için uzmana başvuran anne ve baba sayısı ne yazık ki her geçen gün biraz daha artıyor. Uzman Psikolog Alanur Özalp’e göre ise gelecekte bu vakalarla daha sık karşılaşacağız. Özalp: “Teknolojiyle fazlaca haşır neşir olmanın sonuçlarını görmek için şu an belki biraz erken ama cep telefonuyla büyüyen çocukların gelişimlerini en çok beş yıl sonra gözlemlemek daha kolay olacak. Zira tablo bu süreçte giderek berraklaşacak” diyerek anne ve babaları uyarıyor. Devamını söyleşimizde bulabilirsiniz.



“Çocuk bir günde internet bağımlısı”



Çocuklar teknolojiyle çok küçük yaşta tanışıyorlar. Özellikle dokunmatik ekranlı cep telefonu ve tablet bilgisayarlarla erken tanışmak, çocukları nasıl etkiliyor?

Eski bir masalı hatırlayın, "Bir varmış, bir yokmuş, evvel zaman içinde, kalbur saman içinde, develer tellal iken, pireler berber iken..." Bir pirenin berber olmasından tutun da, kurbağanın prene dönüşmesine kadar, masallar çocukları her yönüyle şaşırtırdı. Artık bugün çocuklar masallara pek şaşırmıyorlar; çünkü zaten masalları ekranda üç boyutlu izliyorlar. Basit oyuncaklar yerlerini ses çıkaran, komut alan bilgisayar ve tablet oyunlarına bıraktılar... Bunlar çocukları öncelikle şaşırtıp mutlu ediyor. Ses çıkarmadan, ekrana bakıyorlar dakikalarca. Telefon ve tabletler, küçük yaşta kısa süreli sessizlik sağlıyor, fakat çocuk zamanla bu uyarandan da bıkmıyor. O vakit anne-babanın elinde böylesine renkli bir uyarandan daha öte bir oyuncak, bir başka ifadeyle, çocuğu mutlu edecek bir kaynak kalmıyor.

ÇOCUĞUNUZA BUNLARI MUTLAKA ANLATIN

Çocuğunuzun internette dünyayı keşfetmesi hoşunuza gidiyor ama güvenlik konusunda endişelisiniz. O zaman, çocuğunuza aşağıdaki internet kurallarını hatırlatmanızda yarar var:

- Arkadaşlarına ya da internetteki diğer kişilere, internette kullandığın adını ve parolanı asla söyleme.
- İnternette tanıştığın kişilerden bizi haberdar et. Bu kişilerden aldığın mesajların içinde seni tedirgin eden bir şeyler olursa bize göster ve bizim onayımız olunca cevap yaz.
- İnternette hiçbir tartışmaya ya da kavgaya katılma. Eğer biri seninle bir tartışmaya ya da kavgaya girerse ona cevap verme ve bizi durumdan haberdar et.
- Eğer birisi sana resim gönderir, gitmemem gereken bir siteyi ziyaret etmeni ya da uygun olmayan bir dille konuşmayı önerirse bizi bu durumdan mutlaka haberdar et.
- İnternette tanıştığın birini, bizim onayımızı almadan asla arama.
- Eğer internette tanıştığın biri sana herhangi bir şey gönderirse bize söyle ve bizim onayımız olmadan kimseye bir şey gönderme.
- İnternette iyi bir dil kullan ve nazik ol.
- Şaka amacıyla bile olsa kimseyi korkutma ve tehdit etme.
- İnternetle ilgili konular hakkında hiçbir şeyi bizden saklama.

olmaz”

ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Birlikte vakit geçirilemeyen; cep telefonuna, bilgisayara, televizyona emanet edilen ve pek çok uyararı bir arada görmeye alışan bir çocuğu tatmin etmek zaman içinde giderek zorlaşıyor. Üstelik bu kadar fazla uyarana maruz kalmanın çocuklarda dikkat eksikliğini artırdığına dair bazı araştırma sonuçları da var. Çocukların dil gelişimlerini olumsuz etkilemesi, gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki farkındalığın erken yaşta kavranamaması nedeniyle, çocukların gerçeklik algılarının da etkilenmesi söz konusu. Elbette bir de teknoloji bağımlılığı konusu var. Bugün bu örneklerle az rastlanıyor ama gelecekte teknoloji bağımlılığı ne yazık ki artacak... Şunu unutmamak gerekir: Çocuklar bir günde teknoloji bağımlısı olmazlar; bu, kademeli gerçekleşen bir durumdur ve ne yazık ki, anne-babalar, bunu asla istemeseler de, bazen bu süreci farkına varmadan desteklemiş olurlar...

BUNU NASIL YAPIYORLAR?

Teknoloji ürünü cihazların evlere girmesiyle beraber, yemek yemeyen çocuklar televizyonun karşısına oturtulmaya, onlar çizgi film izlerken yani dikkatleri dağılmışken anneler yemek yedirmeye başladı. Şimdi çocuğa cep telefonundan bir çizgi film açılıyor ve yine dikkati dağılmışken yemek yediriliyor. Bu başlangıçta bir kolaylık sağlar ama ileride soruna dönüşebilir. Çocuğun yaşı ilerleyince, bu sefer anne-babalar "Neyse, hiç değilse evde bilgisayar başında oturuyor, dışarıda olmasından iyidir" diye düşünür. Çocuk dışarıdayken akılları devamlı ona takılacağına, çocuğun yan odada bilgisayar başında olması daha iyi bir durum gibi gelir anne-babalara. Fakat bu da bir süre sonra tehlikeli bir hal alır. Bilgisayar oyunu oynadığı için aile üyeleriyle bile iletişimini en az seviyeye indiren; derslerine, spora, sosyal aktivitelere vakit ayırmayan çocuklarla karşılaşıyorum.



PEKİ, TEKNOLOJİYE SAVAŞ AÇMAK NE KADAR DOĞRU?

Yıllardır söylenen sözü ben de söyleyeyim: Teknoloji faydalı kullanıldığında yararlıdır. Zaten bilgisayarı, tablet oyunlarını büsbütün yasaklamanız, bir süre sonra çocuğunuzla çatışmanıza sebep olabilir. Teknolojiyle savaşta hem kaybedersiniz hem kendiniz yıpranırsınız hem de çocuğunuzun yıpratırsınız... Peki, ne yapacaksınız? Oyunları yaşına uygun seçerek birlikte oynamayı deneyebilirsiniz. Bu tür cihazlarla geçireceği zamana bir sınır koyabilirsiniz. Çocuğa sanal dünyanın dışında gerçek bir dünyanın da olduğunu hatırlatıp, ona daha eğlenceli seçenekler sunabilirsiniz.





TÜRKİYE'DE ÇOCUKLAR BİLGİSAYARI OYUN AMAÇLI KULLANIYOR

İstanbul Teknik Üniversitesi Maden Fakültesi Maden Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Orhan Kural'ın ve üniversite öğrencilerinin saha çalışmasını üstlendiği "Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı" anketi çarpıcı sonuçlar koyuyor ortaya. Teknolojinin çocuklar üzerindeki etkilerini ölçen çalışmaya göre, ilköğretim çağındaki çocukların yüzde 42,3'ü hafta içi, günde üç saatten fazla bir süreyi teknolojik cihazlarla geçiriyor. Çocukların yüzde 29'u arkadaş ortamında sıkça bilgisayar-cep telefonu ile oynanan oyunları tercih ediyor; yine yüzde 69'u bilgisayarı en çok oyun amacıyla, yüzde 53,1'i de sosyal medyaya girmek için kullanıyor. İstanbul'da 1500 denekle yapılan bu araştırmada, görüşülen çocukların yüzde 91,9'unun evinde internet bağlantısı var.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI BİR RAHATSIZLIK MI? YETİŞKİNLERİ DE ETKİLEDİĞİ MUHAKKAK...

Bugün internet veya iletişim bağımlılığı olarak adlandırılabilir bu durum başlı başına bir hastalık olarak kabul edilirse de kişinin başka psikolojik sorunlar yaşadığına dair bir belirti olarak değerlendiriliyor. Psikolojik sıkıntısı olan kişinin internet ya da teknoloji bağımlılığı geliştirme eğiliminde olduğu; internetle ve teknolojiyle aşırı ve düzenli şekilde haşır neşir oldukça da davranışın pekiştiği savunuluyor. Üstelik pekişen bu davranış bağımlılık düzeyine ilerliyor ve kişi temelde yaşadığı psikolojik soruna ek olarak bu bağımlılık sorununu da geliştirmiş oluyor. Sadece bu kadar mı? Teknoloji ve internet bağımlılığı çocukları da etkisi altına almış durumda ne yazık ki!.. Dahası, bu bağımlılık çocukların gelişimini de tehdit ediyor.

ÇOCUKLARDA İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ▶ Playstation, bilgisayar vb. oyunları ve video/TV seyretmeyi günde bir-iki saatle sınırlayın.
- ▶ Çocuklarla zaman zaman beraber uygun programlar/ filmler izleyip, gördüğünüz olumsuz uyarılarla ilgili onlarla konuşun. Gördüğünüz olumsuz davranışların/ durumların ne tür sorunlara yol açabileceğini anlatın ve çocuğun farkındalık geliştirerek izlemesini sağlayın.
- ▶ Bilgisayar ve televizyonları çocukların yatak odalarında bulundurmayın.
- ▶ Aile içi iletişimini güçlü hale getirin ve bilgisayar kullanımına hâkim olun.
- ▶ Kendiniz model olun ve gerçekleşmesini istediğiniz tutum ve davranışları sergileyin. Siz telefonu elinizden bırakmazsanız, çocuğunuz da bırakamaz.
- ▶ Disiplin ve aldığınız kararlar konusunda tutarlı olun. Bir karar aldıysanız onu mutlaka yerine getirin. Anne ve baba olarak bu konuda birbirinizi destekleyin. Ailenin diğer üyelerinin de, özellikle büyükanne ve büyükbabanın bu kuralları uygulama konusunda size destek olmalarını sağlayın.
- ▶ Bir aradayken "teknoloji detoksu" uygulayın. Mesela sofraya kimse cep telefonu ile, tablet bilgisayar ile gelmesin.
- ▶ Hafta sonu (mesela pazar günleri) teknolojiye tamamen uzak bir gün geçirmeye gayret edin. Belki sadece bir altı saat?.. Sonra bunu artırmak ve faydalarını fark etmek için uğraşın.
- ▶ Aileyi 'çevrimdışı faaliyetlere' teşvik edin. Instagramda fotoğraf beğenmek yerine siz gezin, moda fotoğraflarını aratmak yerine alışverişe çıkın, arkadaşınızın fotoğrafını beğenmek yerine onunla buluşun... Çocuklarınıza da bunu tavsiye edin.
- ▶ Çocuklarınıza telefon, tablet, bilgisayar konusunda görgü kurallarını öğretin. Misafir geldiğinde odasından çıkmamasının nezaketsizlik olduğunu, yemekte telefon kullanmanın saygısızlık belirtisi şeklinde algılanabileceğini, karşısındakini dinlerken bir yandan da elindeki telefonla oynamasının hoş karşılanmayacağını, bütün bunların dikkat edilmesi gereken görgü kuralları bütünü olduğunu anlatın.
- ▶ Çocuklarınızın sosyal hayatta aktif olmasını istiyorsanız onu sportif faaliyetlere, sanat aktivitelerine, kitap okumaya, faydalı filmler izlemeye, bilgisayar başındayken ve mutlaka oyun oynayacaksa da öğretici ve zekasını geliştiren oyunları tercih etmeye yönlendirin.
- ▶ Kendinize vakit ayırın; bunu çocuklarınızdan çaldığınız bir zaman olarak asla görmeyin. Fakat şunu da kendinize sorun: Bir restoranda rahatça yemek yiyebilemeniz için, çocuğunuzun bir saat boyunca cep telefonundan aynı videoyu tekrar tekrar izlemesine göz yummanız onunla vakit geçirdiğiniz anlamına gelir mi gerçekten? Çocuklarınızla sürekli yan yana, iç içe olmak zorunda değilsiniz; kaliteli zaman geçirmeyi, bütün ilginizi ona verdiğiniz süreleri yaratmayı başarmanızdır önemli olan. Bu tür durumlarda süre değil, yoğunluk önemlidir...



DOĞA CANLANMAYA BAŞLADI. ÇİÇEK AÇAN AĞAÇLAR, GÜN ORTASINDA SÜRPRİZ YAPIP BİZİ GÜLÜMSETEN GÜNEŞ, GEÇ KARARAN HAVA... İÇİMİZDE DE BİR KIPIRTI OLDUĞU MUHAKKAK. KIŞ AYLARINDAKİNDEN FARKLI HAREKET ETMEK İSTİYOR CANIMIZ. ÖĞLE TATİLİNDE KAPALI BİR MEKÂN DEĞİL DE AÇIK HAVADA YEMEK YEMEK İSTİYORUZ ÖRNEĞİN. DENİZİ DAHA BİR SIK GÖRESİMİZ VAR. DOĞADAKİ KIPIRTI BİZE DE SİRAYET ETMİŞE BENZİYOR. ASLINDA BAHARIN TÜM GÜZELLİKLERİNİ SUNDUĞU BU GÜNLERDE YAPMAMIZ GEREKEN; DOĞANIN RİTMİNE KENDİMİZİ BIRAKMAK, ONUNLA DAHA FAZLA VAKİT GEÇİRİP BİZİ MENTAL OLARAK ARINDIRMASINA İZİN VERMEK OLMALI...

Şimdi doğayla kucaklaşma zamanı

Bugün dünyanın birçok yerinde, doğanın mental ve ruhsal etkileri üzerinde çok sayıda araştırma yürütülüyor. Bunlardan biri de 2008 yılında Michigan Üniversitesi'nden Marc Berman liderliğinde gerçekleştirilen çalışma. Bu çalışmada, bir grup öğrenciden belirli bir süre şehrin yoğun olduğu kalabalık caddelerde yürümesi isteniyor. Çalışmadaki ikinci grup ise aynı sürede şehir parkında vakit geçiriyor. Yürüyüş sonunda her iki grup karşılaştırıldığında, doğada yürüyenlerin daha iyi bir ruh halinde oldukları gözlemlenirken, "dikkat" ve "bellek" testlerinde de daha iyi sonuçlar elde ettikleri görülüyor. Aynı araştırma kapsamında sadece doğa fotoğrafına bakan üçüncü grupta, kalabalık caddede yürüyenler arasında bile ölçülebilir bir fark ortaya çıkıyor. Araştırmanın lideri Marc Bermann, doğanın insan için önemini, New York'taki meşhur Central Park'la ilgili şu sözleriyle de pekiştiriyor: "Central Park'ın Manhattan'ın ortasında olması bir tesadüf mü sizce? Elbette hayır. Central Park, orada olması gerektiği için orada..."





YEŞİL İYİLEŞTİRİYOR MU?
Doğayla ilgili şaşırtıcı sonuçları olan bir başka araştırma ise Peter Kahn'a ait. Kahn çalışmasında deneklere zor matematik testleri veriyor ve test bittikten sonra onları üç ayrı gruba ayırıyor. Buna göre ilk gruptakiler boş bir duvarın karşısında otururken, ikinci grup canlı çimen görüntüsünün olduğu büyük bir ekranı izliyor, üçüncü grup ise yeşil alana bakan bir pencere karşısına oturuyor. Deneklerin kalp hızları ölçüldüğünde pencere önündekilerin stres düzeylerinde diğer gruptakilere kıyasla olumlu bir düşüş yaşandığı görülüyor. Bu konudaki araştırmalara bir örnek daha verelim... Texas A&M Üniversitesi'nden Roger S. Ulrich, bir hastanede ameliyat olan hastaları iki ayrı grupta değerlendiriyor: Oda penceresi duvara bakanlarla, penceresi hastanenin yeşil alanına bakanlar... Yapılan karşılaştırmada, doğa manzarasını izleyen hastaların daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duydukları ve bu hastalarda oransal olarak daha az komplikasyon görüldüğü sonucuna ulaşıyor. Benzer şekilde, İsveç'teki bir hastanede yoğun bakım ünitesinde kalan kalp ameliyatı geçirmiş hastalar üzerinde yapılan gözlem de Ulrich'in araştırmasını destekliyor. Buna göre, kendilerine ağaç ve su resimleri gösterilen hastalarda anksiyete (kaygı) azalıyor ve hastalar daha az ağrı kesiciye ihtiyaç duyuyor.



DOĞANIN HAYATINIZDAKİ ALANINI GENİŞLETİN

Bütün bu araştırma sonuçları aslında hepimizin bildiği bir gerçeği hatırlatıyor: Doğa bize iyi geliyor. Camınızın önüne koyacağınız bir saksı çiçeği bile sizi gülümsetmeye yeterken, doğada yapacağınız yürüyüşün ruhunuza ve zihninize nasıl iyi geleceğini bir düşünün. Burada dikkat etmeniz gereken; kafanızın içindeki olumsuz düşüncelerden, sizi strese sokan kaygılardan uzaklaşabilmek için biraz gayret göstermeniz. Bunun için de Kaliforniya-Stanford Üniversitesi'nden Shirley Archer'ın tavsiyelerine kulak verebilirsiniz...

● SPORDAN ÖNCE HAFİF

TEMPODA YÜRÜYÜŞ: Yeşil bir alanda yürürken önce hafif bir tempoyla başlayın. Nefesinizi dinleyin. Havayı kesik kesik değil, derin bir şekilde soluyun. Dört adımda nefes alırken, izleyen dört adıma nefes verişinizi yayın. Nefes alıp vermeye odaklanırken, aklınıza olumsuz düşünceler getirmeyin; tam aksine, sizi mutlu edecek bir sözü tekrarlayın. "Bugün çok mutluyum", "Nefes alabildiğim için mutluyum", "Yaşamak çok güzel" ya da istediğiniz bir başka olumlu mesaj...

● DİNLEYİN, HİSSEDİN:

Bakmak ile görmek arasındaki o farkta siz "gören" tarafta olun. Rüzgârın saçınıza değişimini fark edin. Ayaklarınızın çim üzerindeki baskısını hissedin, kokuları alın. Işık oyunlarını, renkleri seyredin. Sanki bir şey arıyormuş gibi çevrenizi gözlemleyin. Çiçeğin kırmızısına, ağacın yeşiline, toprağın yumuşaklığına odaklanın, tıpkı çocukluğunuzda yaptığınız gibi...



PEKİ YA SPOR?

Doğada yapacağınız sporun da büyük bir anlamı ve değeri var. Yamaç paraşütünden yüzmeye, rafting'den bisiklet sürmeye kadar çok sayıda alternatifte sahipsiniz. Hayata bu sporları katmak eğlenceli ve zevklidir ama itiraf edelim ama itiraf edelim başlangıç için kolay sporlar değiller. Oysa herkesin yapabileceği, doktorlar tarafından son derece faydalı kabul edilen ve birçok rahatsızlığa karşı adeta reçete niteliğinde bir spor var: Yürüyüş! Havalarda ısınmaya başlamış, bahar tüm renkleriyle bizi çağırıyorken, doğayla daha fazla vakit geçirmek için de harika bir yöntem yürüyüş yapmak...





HAREKETSİZ YAŞAMIN KARANLIK SONUÇLARI

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden biri olan hareketsiz yaşam, dünya genelindeki ölümlerin yüzde 6'sının sebebi kabul ediliyor. Hareketsiz yaşamın meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık yüzde 21-25'inin, diyabetin yüzde 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının yüzde 30'unun ana nedeni olduğu tahmin ediliyor. Sadece bu rakamlar bile spor yapmak için başlı başına bir nedenken, buna sporu doğada yapmanın beraberinde getirdiği olumlu sonuçları eklediğimizde, evimize veya işyerimize en yakın yeşil alana koşmamız gelmeli! "Ben spor salonuna gidiyorum" diyenlere de bir yanıtımız var elbet... Açık havada yapılan spor, oksijen yakımını artırdığı için spor salonuna kıyasla doğada yaptığınız yürüyüşte çok daha fazla kalori yakıyorsunuz.



HİÇ DURMADAN 30 DAKİKA!

Doğada yapılan yürüyüşlerin spor yapmayı kolaylaştırıcı bir etkisi de var. Doğada yürürken sıkılmadığınız gibi, kendinizi de daha mutlu hissedersiniz. Vücutta sırasıyla karbonhidratlar, proteinler ve yağlar yakılır. Yani yürüyüşünüze birkaç dakika ara verdiğinizde, vücut, yağ yakım sistemini başa alır. 20 dakika yürüdükten sonra uzun süren bir trafik ışığında bekliyor, yolda karşılaştığınız bir arkadaşınızla birkaç dakika sohbet ediyorsanız, spora geri döndüğünüzde yağ yakım sistemi sıfırlanmış olacaktır. Bu sebeple, kendinizi yormadan, en az 30 dakika boyunca durmadan yürümelisiniz. Vücutta yağ yakımının yürümeye başladıktan en az 15 dakika sonra başladığını unutmayın... "Doğada yürüyüş"ü elbette sadece yeşil alanlarla da sınırlamayabilirsiniz. Deniz kenarı da insanı rahatlatan çok iyi bir yürüyüş alanıdır.



YÜRÜYÜŞ ÖNCESİ HAZIRLIK

Yürüyüş yaparken yanınızda su taşımanız ve tüketmeniz, spor esnasında kaybettiğiniz suyu geri kazanmanızı sağlayacağı için önemlidir. Kıyafetlerinizin rahat ve mevsime uygun olmasına da dikkat etmelisiniz. Güneş koruyucu kreminizi evden çıkmadan sürebilir ve başınıza yüzünüzü güneşin zararlı ışınlarından koruyacak bir şapka da takabilirsiniz.



Yaşam boyu sağlık kaynağı: Süt

ÇOCUKLUĞUMUZDAN BERİ BİLDİĞİMİZ BİR GERÇEKTİR BU: “SÜT BÜYÜMEMİZİ VE GELİŞMEMİZİ DESTEKLER VE BİZİ BİRÇOK HASTALIKTAN KORUR.” PEKİ, BUNU NASIL YAPAR? BU NOKTADA SÖZÜ ŞİŞLİ FLORANCE NIGHTINGALE HASTANESİ’NDEN DİYETİSYEN TUBA KAYAN TAPAN’A VERELİM VE SÜTÜN HEM ÇOCUKLARDA HEM DE YETİŞKİNLERDE SAĞLIĞI NASIL DOĞRUDAN ETKİLEDİĞİNİ KENDİSİNDEN ÖĞRENELİM...



TUBA KAYAN TAPAN
DİYETİSYEN

Sütün besin değerlerini bizimle paylaşır mısınız? Süt neden önemli bir beslenme kaynağıdır?

Süt; su, yağ, karbonhidrat, mineraller ve vitaminlerden oluşur. Sütün ortalama yüzde 87,3’ü su, yüzde 3,5’i yağ, yüzde 3,4’ü protein, yüzde 0,7’si mineral ve yüzde 5’i karbonhidrattır. Bileşim öğelerinin miktarı hayvanın cinsine, mevsimlere ve beslenme şekline göre değişir. Sütün proteinleri, “kazein”, “laktalbumin” ve “laktoglobulin”dir; karbonhidratı “laktoz”dur. Sütün yağının yaklaşık üçte ikisi doymuş, kalanı doymamış yağ asitleri içerir. Gündelik hayatta tükettiğimiz sütlerin proteinleri yüzde 85’e kadar “kazein”dir. Süt, insan neslinin



GÜNDE EN AZ İKİ
BARDAK SÜTÜN DÜZENLİ
BİR ŞEKİLDE İÇİLMESİ,
ÇOCUKLARIN PROBLEM
ÇÖZME, BELLEK, DİKKAT,
KONSANTRASYON GİBİ
ZİHİNSEL YETENEKLER
AÇISINDAN, SÜT
İÇMEYEN ÇOCUKLARA
KIYASLA DAHA BAŞARILI
OLMALARINI SAĞLADIĞI
TESPİT EDİLMİŞTİR.



Pınar sade sütün yanı sıra; organik sütler, 6 ay-3 yaş çocukların ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri karşılamaya yardımcı İlk Adım ve Devam Çocuk Sütleri, sağlık nedeniyle süttten ek fayda sağlamak isteyenler için Denge Serisi'nden Kalsiyum, Laktozsuz ve Omega 3 sütler, yoğun çikolata tatlarını seven ve farklı çikolata deneyimlerinden keyif alanlara yönelik olarak Çikola ve Çikola Latte, 6-12 yaş arası çocuklar için kakaolu ve meyve pürelı Kido sütler ile sağlıklı beslenmeye, formuna ve diş görünüşüne özen gösterenlere özel Light ve Extra Light süt çeşitleriyle hayatınıza sağlık katıyor.

sürekliliği için öncelikli besinlerden biridir. Süt, bebeklikten yaşlılığa vücudun gelişmesi, güçlenmesi ve sağlığın korunması için gereken besin öğelerini bünyesinde bulundurur. İnsan yaşamının her evresinde gerekli olan süt, C vitamini ve demir dışında tüm besin öğelerini içeren en iyi kaynaktır. Sütün özellikle kalsiyum ve fosfor başta olmak üzere bazı önemli minerallerin, proteinin ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerinin kaynağı olması sebebiyle halk sağlığı açısından önemli bir besin grubu olduğunu söylemek mümkündür.

Sütün sağlığımız açısından başlıca faydaları nelerdir?

Süt; büyüme ve gelişmede, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde, kan basıncının düzenlenmesi ve bazı kanserlerin gelişiminin azaltılmasında koruyucu etki gösterir. Kemik sağlığının korunması ve gelişiminde yardımcı olan süt, bebeklik ve çocukluk dönemi başta olmak üzere hayatın her evresinde sağlıklı beslenmenin en temel öğesidir. Kemik gelişiminin yanında büyüme ve gelişmenin hızlanmasında, diş sağlığının korunmasında, hücre yenilenmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde de süt önemli bir rol oynar. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği için süt içen kişilerde solunum yolu enfeksiyonları daha az görülür, kalp hastalığı riski daha düşüktür. Kemik gelişimini desteklemesiyle eklem rahatsızlıklarının gelişimini önler. Bazı kanser türlerine karşı koruyucudur. Süt içen kişilerde obezite ve diyabet gibi hastalıkların görülme oranı içmeyenlere kıyasla daha azdır. Süt ayrıca vücut ağırlığının kontrolünde de etkin bir besindir ve diş çürüklerine karşı koruyucu olduğu da bilinmektedir.

Sütün çocukların zihinsel ve bedensel gelişimlerdeki rolü nedir?

Süt içmek özellikle çocuklarda büyüme ve gelişme döneminde doku yapımı için oldukça

önemlidir. Süt, içerdiği kalsiyum miktarıyla günlük ihtiyacın yarısından fazlasını karşılar ve çocuklarda bu sayede kemik gelişimi desteklenirken, diş çürükleri de önlenebilir. Çocukların günlük kalsiyum ihtiyacı 800 - 1000 mg'dir. 1 su bardağı süt (200 cc) 250 mg kalsiyum içerir. Süt; sindirim sistemini düzene sokar, yaraların çabuk kapanmasına yardımcı olur. Beynin gelişiminde ve çalışmasında faydalı olan süt hücreleri onarır, kemikleri sertleştirir, bağışıklık sistemini güçlendirir. Günde en az iki bardak sütün düzenli bir şekilde içilmesi, çocukların problem çözme, bellek, dikkat, konsantrasyon gibi zihinsel yetenekler açısından, süt içmeyen çocuklara kıyasla daha başarılı olmalarını sağladığı tespit edilmiştir.



Çocuklar ne sıklıkta süt içmelidirler?

Çocuklar günde en az 2 su bardağı süt içmelidirler. Böylece günlük kalsiyum ihtiyacının yarısından fazlasını karşılamış olurlar.

Yetişkinler için süt neden önemlidir? Yetişkinlerin ne sıklıkta ve ne miktarda süt içmelerini önerirsiniz?

Yetişkinlikte ve ilerleyen dönemde yaşa bağlı kemik kaybı; besin öğeleri, fiziksel aktivite ve hormonal duruma göre değişmektedir. Kemik yoğunluğunun az olması veya yıkımın artması osteoporoz ve osteoporotik kırıkların artmasında risk faktörüdür. Bu sebeple kalsiyum depolarının korunması adına süt tüketimi yetişkinler için oldukça önemlidir.

SÜT; SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENE SOKAR, YARALARIN ÇABUK KAPANMASINA YARDIMCI OLUR. BEYNİN GELİŞİMİNDE VE ÇALIŞMASINDA FAYDALI OLAN SÜT HÜCRELERİ ONARIR, KEMİKLERİ SERTLEŞTİRİR, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR.



Premenapozal (menopoz öncesi) kadınlarda kalsiyum alımı ile kemik yoğunluğunun incelendiği bir metaanalizde, 33 farklı çalışma irdelenmiştir. Çalışma sonunda, kadınlarda kalsiyum alımı ile kemik yoğunluğu arasında görünür bir farklılık saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda, kan basıncı ve hipertansiyon insidansı ile süt ve süt ürünleri ilişkisinin, sütün içerisinde bulunan kalsiyum ve potasyumla ilgili olduğu bildirilmektedir. Azalan kalsiyum alımı arteriyel kan basıncını artırır. Bu minerallerin alımı artırılarak kan basıncında azalma sağlanabilir. Günde 3-4 porsiyon süt ve ürünlerinin tüketimi optimal kan basıncının sağlanması ve sağlığın sürdürülmesi için önerilir. Diğer taraftan, yetişkinlerde obezite giderek artan bir sorundur. Obezite tedavisinin hedefi yağ dokusunu azaltmak olduğu için, süt ve ürünlerinin tüketimi ile alınan kalsiyum, yağ ve protein spesifik olarak önem kazanır. Kalsiyum desteği verilerek yapılan çalışmalarda kilo kaybının etkin olduğu görülür. Gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlıların günde 3 su bardağı süt veya süt ürünü tüketmesi önerilmektedir.

SAĞLIKLI BESLENME

EKMEK YAPIMI

SOFRAMIZIN BAŞKÖŞESİNİ KİMSELERE KAPTIRMAYAN EKMEĞİMİZ GÜN GEÇTİKÇE DAHA BEYAZ VE DAHA YUMUŞAK OLSUN DİYE EKLENEN ÇOK SAYIDA KATKI MADDESİYLE ESKİSİ KADAR SAĞLIKLI DEĞİL MAALESEF. ASLINDA EKŞİ MAYA İLE PİŞİRECEĞİNİZ KENDİ EKMEĞİNİZLE HEM DAHA SAĞLIKLI BESLENEBİLİR HEM DE EKMEK PİŞİRMENİN MUTLULUĞUNU TADABİLİRSİNİZ...



Evde

sağlıklı ve lezzetli

Geçtiğimiz yıllarda yapılan bir araştırma gösterdi ki, Avrupa'da en fazla ekmek tüketen ülke Türkiye. Bu sonuca bizler şaşırmadık elbette. Ekmeği çok seviyoruz, her yemeğin yanına bir şekilde yakıştırıyoruz. Bilinçsiz yapılan diyetlerde ekmek günlük menüden her ne kadar çıkarılsa da, beslenmenin vazgeçilmez bir parçası olan karbonhidratlar, sağlığımız için son derece gerekli. Ekmek yemeliyiz elbette; ama sağlıklı olanını... Ekmeğin tarihi, insanlık tarihi kadar eski aslında... Bazı kaynaklara göre ekmek, M.Ö. 1800'lü yıllarda eski Mısırlılar tarafından tesadüfen bulundu. 3'üncü yüzyılda Atina'da her biri farklı yöntemlerle yapılan 72 çeşit ekmek olduğu biliniyor. Avrupa'da yüzyıllar boyunca insanların temel besin maddelerinden biri olan ekmek, taş değirmenlerde öğütülen buğdayla yapıldığı için pahalıydı. "Ekmek bulamazlarsa pasta yesinler" sözünü söyleyen Fransa kraliçesi Marie Antoinette'e haksızlık etmeyelim, çünkü o dönemde ekmek pastadan daha pahalıydı... Üretimin baş döndürücü bir hızla arttığı Sanayi Devrimi, elbette ekmek üretiminde de etkisini gösterdi. Taş değirmenler yerine modern değirmenlerde buğdayın pahalı olan kepek ve tohum kısmı ayrıldı, nişasta bölümü incecik çekildi ve beyaz un bulundu. Eskiden esmer olan ekmekler, katkı maddelerinin de eklenmesiyle artık pamuk gibi beyazdılar. Bir dilimi doyuran ekmekler yerine yumuşacık ve yedikçe yedirten ekmekler yapılmaya başlandı. Geleneksel yöntemlerle hazırlanan ekmek, daha fazla lif, vitamin ve mineral içeriyordu. Beyaz unda ise ruşeym ve kepek, yani değerli maddeler bulunmuyordu.





MAYALANMIŞ HAMUR NEDEN DAHA SAĞLIKLI?

Bugün doğal ekmeğin pişirmede en önemli adım olarak fermantasyon, yani mayalanma işlemi kabul ediliyor. Mayalanma sırasında havadan ve tahıl tanelerinden gelen bakteriler, ekmeğin hamurunun havalı ve lezzetli bir ekmeğe haline dönüşmesinde rol oynuyor. Üstelik mayalı ekmeğin probiyotik özelliği de bulunuyor.

ekmek pişiriyoruz



Sindirim sistemi için son derece faydalı olan probiyotikler (faydalı bakteriler), tam tane ekmeklerin yapısını ve lezzetini iyileştiriyor, ekşi ekmeğin lifçe zengin ve düşük glikemik indeksli olmasını sağlıyor. Ekşi mayalı bir ekmekte glikemik indeks 68 iken, konvansiyonel maya ile hazırlanmış bir ekmekteki glikemik indeks 100. "Gerçek Ekmek / Ve Ekmekle İlgili Tüm Gerçekler" kitabının yazarı kimyager Emine Şahin, fermantasyonun yani doğal mayanın faydalarını şöyle sıralıyor:

- ▶ Temel gıda maddesindeki yapı, koku ve lezzetin geliştirilmesiyle diyet zenginleşir,
- ▶ Alkol, laktik asit, asetik asit ve alkali fermantasyon yoluyla gıdaların çok önemli bir kısmının muhafaza edilmesi sağlanır,
- ▶ Gıda hammaddesi, aminoasit, yağ asitleri ve vitaminler açısından zenginleşir, gıdadaki besleyici özelliği olmayan maddeler uzaklaştırılmış olur,
- ▶ Pişirme süresi ve pişirmek için gerekli yakıt azalmış olur.

“HERKES EKMEK PİŞİREBİLİR”

Ekşi maya ile evde ekmeğin pişirmenin yollarını aradığımızda, karşımıza bilimsel içeriğiyle son derece zengin bir kaynak kitap çıkıyor. Emine Şahin'in kaleme aldığı “Gerçek Ekmeğin / Ve Ekmeğin İlgili Tüm Gerçekler” kitabında ekmeğin tarihçesinden un çeşitlerine ve beslenme değerlerine, yurtdışındaki ekmeğin pişirme yöntemleri ve kanun mevzuatlarından ekşi mayalı ekmeğin tariflerine kadar çok geniş bir yelpazede bilgiler var. Emine Hanım'la bir araya geldiğimizde, bu kitabı aslında bir yönüyle fırıncılar için de yazdığını öğreniyoruz. Emine Şahin, Türkiye'de ekmeğin ilgilenmeye başladıktan sonra yurtdışı gezilerinde de lezzetli ve gerçek ekmeğin peşine düşmüş. Letonya'dan İtalya'ya, Beyrut'tan Suudi Arabistan'a kadar gittiği her ülkede, yerel fırıncıların izini sürmüş, kısıtlı sayıda üretilen ekmeğin ustalarıyla tanışmış, pişirme sürecine tanıklık etmiş. Elbette Türkiye'de Anadolu'da yaptığı gezilerde de yöresel ekmeğin tariflerini gerek fırıncılardan gerekse köylerde kendi ekmeğini kendi pişiren kadınlardan dinlemiş... Ona göre herkes, kadın, erkek, genç, yaşlı fark etmeden evde ekmeğin yapılabilir. Emine Hanım'ın ekmeğin ilgili şimdiye dek söylenen bütün güzel sözler üzerine eklediği bir önemli nokta daha var. “Ekmeğin terapi” kavramından bahseden Şahin, ekmeğin hazırlama sürecinin, hamura temas etmenin ve ona şekil vermenin insanı dinginleştirdiğini, ekmeğin kokusunun ve kendi pişirdiği ekmeğin yemenin, ekmeğini sevdiğileriyle paylaşmanın da insana mutluluk verdiği görüşünde... Şahin'e göre, ekşi maya ile hazırlanmış güzel bir ekmeğin yendikten sonra da bir müddet yaşamaya devam ediyor. Ortamda bıraktığı koku bunun en büyük kanıtı... Ekmeğin ilgili bu kadar güzel sözden sonra, “Ben de denemek istiyorum” diyenler için Emine Hanım'ın ekşi maya ve ekmeğin tariflerini paylaşıyoruz. Jim Lahey'in New York Times'te yayınlanan ve kısa sürede birçok kişi tarafından uygulanan ekmeğin tarifinin de ilginizi çekebileceği düşüncesiyle bu tarifi de sizler için öğrendik... Unutmadan, marketlerden alacağınız beyaz un yerine, taş değirmende öğütülmüş yerel bir un bulmanız çok önemli. Geleneksel pişirme yöntemi için fırınının içine uygun bir taş da kestirebilirsiniz, daha basiti ise bir güveç kabı edinmenizdir...



EKŞİ MAYAYI NASIL HAZIRLAYACAKSINIZ?

MALZEMELER: Yarım kg un, su

1. GÜN

75 ml su ve 100 gr unu karıştırın. Orta büyüklükte cam kavanozun, kapağı açık şekilde, mutfağın sıcak köşesinde 24 saatlik uykusuna yatırın.

2. GÜN

Kavanozdaki mayanın üzeri kabuk bağlamış olmalı. Cam kavanozdan gözenekleri yavaş yavaş görebilirsiniz. 30 ml su ve 55 gr unu ilave edip karıştırın. Streç film ile üstünü sarıp, tam 24 saat sonrası için hamurunuzla vedalaşın.

3. GÜN

Mayanız hacim olarak iki katına ulaşmış olmalı. Ekşi kokusunu yavaş yavaş alabilirsiniz. Mayanın üzerindeki kabuk da biraz daha kalınlaşabilir. Tam 24 saat sonra beslenme saatinde, 30 ml su ve 55 gr un ile hamurunuzu besleyin ve yoğurun. Şimdi tekrar uykuya, yarın yine görüleceksiniz.

4. GÜN

Hacmi iki katına çıkmış olmalı. Ekşi kokusu daha yoğun. Eğer mayanız gözenekli değilse ve hacim olarak büyümeyince onu beslemeye devam edin. Fakat bu işlem 2'nci günün sonunda istediğiniz sonucu vermezse, fermantasyon bozulmuş demektir; işlemi en başından uygulamanız gerekir.

EKMEK YAPMADAN ÖNCE 12 SAAT: Ekşi mayanız hazır olduğunda onu dolaba kaldırabilirsiniz. Fakat kullanmadan önce 11-12 saat dışarıda beklemelidir. Gece yatmadan önce dolaptan çıkarırsanız, ertesi sabah kullanabilirsiniz.

EKŞİ MAYALI EKMEK TARİFİ

MALZEMELER:

Birinci adımda: 45 gr ekşi maya, 50 ml su (oda sıcaklığında), 100 gr un
İkinci adımda: 125 gr ekşi mayalı hamur, 350 ml su (oda sıcaklığında), 470 gr un, 50 gr çavdar unu, 10 gr kaya tuzu

• Birinci adımdaki malzemeleri kullanarak 45 gr ekşi mayayı 50 ml suda eritin. Bu karışıma 100 gr unu azar azar ekleyerek, ele yapışmayan bir hamur oluşturun.

• Hamuru ham keten beze sararak mutfağın sıcak bir yerinde 8 saatlik uykusuna bırakın, bu uyku 12 saate kadar çıkabilir.

• Olgunlaşmış ve neredeyse iki katı büyümüş olan ekşi mayalı hamurunuzdan 125 gr alıp, 350 ml su ile sütlü bir kıvam alana değin elinizle karıştırın. 50 gr çavdar unu ve 10 gr kaya tuzu ekleyin, 470 gr ununuzdan bir miktar eleyerek ilave edin ve ele yapışmayan bir hamur hazırlayın. Bu hamuru da keten bir beze sarıp 20-30 dakika bekletin.

• Dinlenmiş hamuru tahta veya mermer üzerinde elinizde yoğurun.

• 10 dakika boyunca ekmeğin hamurunu hem yoğurun hem de güzel duygularınızı ona aktarın. Yoğurma süresi önemli; hamur elastiki bir hal almamalı, ele yapışmaya başlasa da çok fazla un eklenmemeli. Elleri unlayarak (olabildiğince az) yoğurmaya devam edin. Elinizle çekip uzattığınızda hamurun hemen kopmadığını görmelisiniz, eğer kopuyorsa yoğurmaya devam edin.

• Kıvama gelen hamuru şekillendirip hamurun üzerini bezle örtün ve 2-3 saat dinlendirin.

• Mayalanma bitmeden 30 dakika önce fırını 200 dereceye alıp fırın taşı ya da güveç tepsisini fırın içinde 30 dakika ısıtın. (Fırın taşı olarak, Eminönü'nden alabileceğiniz sırsız güveç tepsisini ters çevirerek de kullanabilirsiniz.)

• Isınmış fırına ekmeğin hamurlarını hassas bir şekilde yerleştirin, 15 dakika sonra fırını 170 derece düşürüp 35 dakika daha pişirin. Fırını kapatıp 5 dakika sonra aldığınız ekmeğin ham keten beze sarıp soğumaya bırakın. Bir saat kadar sonra dilimleyip tadına bakın.



JIM LAHEY'İN NEW YORK TIMES'TE YAYINLANAN "YOĞRULMAYAN EKMEK" (NO-KNEAD BREAD) TARİFİ

MALZEMELER: 3 bardak (430 gr) un, 1/4 tatlı kaşığı "instant" kuru maya, 1,5 tatlı kaşığı tuz, 345 ml su, kepek veya mısır unu.

• Büyük bir kâsede üç bardak unu, "instant kuru maya"yı ve tuzu karıştırın. İçine 350 ml su ilave edip kaşıkla biraz karıştırarak yapışkan bir hamur elde edin. Kâseyi streç filmle kaplayıp, ılık bir odada 18 saat mayalanmaya bırakın.

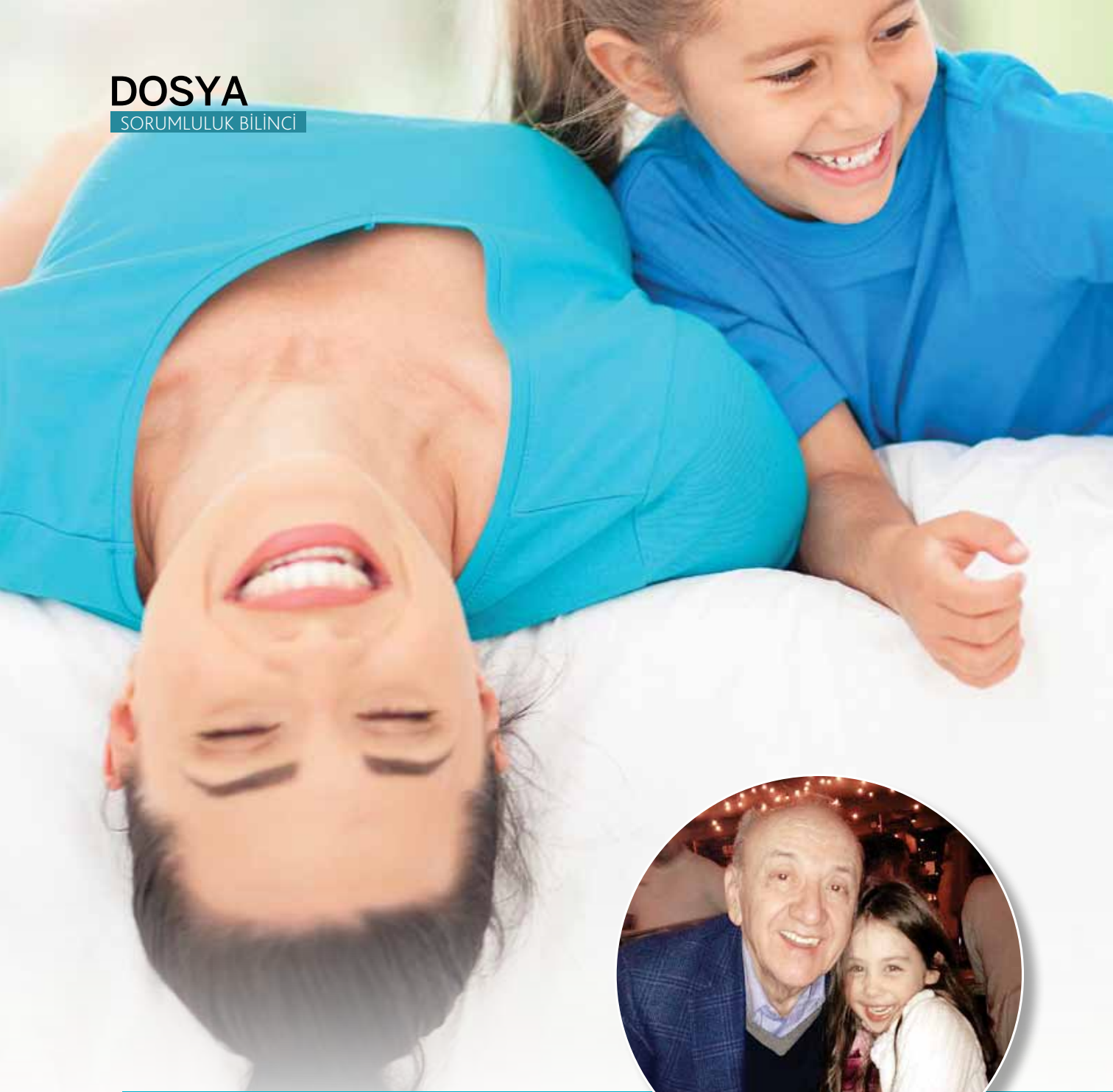
• Hamur, üzeri nokta nokta kabarcıklı hale gelince hazır demektir. Mutfak tezgâhınızın üzerini iyice unlayın. Hamuru kaşıkla sıyrarak unlu yüzeye aktarın. Hamurun üst kısmına da biraz un serpip üç-dört defa alt-üst edin. Streç filmi gevşek olarak üzerine örtün ve 15 dakika dinlenmeye bırakın.

• Hamurun tezgâha veya elinize yapışmasını önleyecek kadar ellerinizi unlayıp bu hamuru nazikçe ve hızla bir top şekline getirin. Şimdi bir bez peçetenin her tarafını bolca unlayıp hamurun katlı kısmını peçetenin üzerine gelecek şekilde peçeteye koyun. Üzerine bol un veya kepek ya da mısır unu serpin ve bir başka bez peçeteyi hamurun üzerine örtün. Yaklaşık iki saat böylece bekletin. Bu süre sonunda hamur, hacminin iki misli kabarmış olacaktır.

• Hamur hazır olmadan yarım saat önce fırınınızı 210 derece ısıya ayarlayıp çalıştırın ve fırının içine kapaklı boş bir tencere koyun. Bu tencere dökme demir, Pyrex, Borcam, emaye veya güveç olabilir. Hamur hazır olduğunda fırında iyice ısınmış kabı dikkatle dışarı alın. Elinizi bez peçetenin altına sokup hamuru kaldırın ve sıcak tencerenin içine doğrudan aktarın. Tencereyi bezle iki yanından tutarak biraz sallayıp hamurun yerleşmesini sağlayın.

• Kapağını kapayıp fırında 30 dakika pişirin. Sonra, kapağı çıkarıp 15 ila 30 dakika daha, ekmeğin güzelce kızarana dek pişirin. Bu 'kapaksız' pişirme aşamasında dilerseiz fırın ısısını 220 dereceye getirebilirsiniz.





PROF. DR. HALUK YAVUZER

“Anne ve baba 'eş sorumluluk' bilincinde olmalı”

ÇOCUKLARIMIZ... ONLARI CANIMIZDAN ÇOK SEVİYORUZ. SAĞLIKLI VE MUTLU OLMALARI İLK İSTEĞİMİZ. ELBETTE BAŞARILI VE SOSYAL BİREYLER OLMALARINI DA ARZULUYORUZ. İŞTE BÜTÜN BUNLARI, PROF. DR. HALUK YAVUZER'E GÖRE, EŞ SORUMLULUK BİLİNCİNDE OLAN ANNE VE BABALAR SAĞLIYOR. YAVUZER'LE YAPTIĞIMIZ SOHBET UFKUNUZU GENİŞLETECEK...



“**Çocuk eğitiminde anne ve babanın rol paylaşımı ne derece önemlidir?” diye sorarak söze**

başlamak, ardından da, ülkemizde anne ve babaların kendi çocukları konusunda eşit düzeyde sorumluluk üstlenip üstlenmediklerine dair görüşlerinizi almak isteriz.

70 yaşındayım ve hayatımın 49 yılını mesleğime verdim; şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki, çocuk eğitiminin temelindeki en önemli etken ailedir. 1980 yılından bu yana yürüttüğüm tüm çalışmalarda, anne ve babanın ‘eş sorumluluk’ bilinci içinde hareket eden, çocuk sahibi olmayı planlayan, isteyen; gerek doğum öncesi gerek doğum sonrası dönemde tüm sorumlulukları eşit düzeyde üstlenen bireyler olmaları gerektiğini gördüm.

İkinci sorunuza gelince... 30 yıl boyunca, dokuz bin aileye bireysel danışmanlık yaptım. Bir taraftan da “Aile Çocuk Seminerleri” adıyla, Kenter Tiyatrosu, Konak Sineması ve Kadıköy Halk Eğitim Merkezi’nde bir proje (1989 yılında “Ana-Baba Okulu”na dönüşen) gerçekleştirdim. 20 bin aileye ulaştığımız bu etkili projede, 32 saatlik bir programla anne ve babalardaki tutum ve davranışları değiştirebildiğimizi gördük. Tabii şunu da gördük; bu okula katılanların sadece yüzde 20 ila 40’ı “babalar” idi. Türk babası, çocuğu büyütme sorumluluğunu anneye bırakmış durumdaydı. Annelere kıyasla babaların çocuğun sorumluluğunu daha az üstlenmesi durumu sadece kırsal kesime mahsus da değildi üstelik. Türkiye genelinde böyledi. Bu anlattıklarım “dün” için geçerli elbette...

Peki ya bugün? Bugün babaların çocuklarıyla olan ilişkileri değişti mi?

Aslında çok şey değişti. O dönemde Çiğdem Kağıtçıbaşı hocamız, “Çocuğun Değeri” isimli çalışmasında, ebeveynlerin çocukta aradıkları özelliğin “itaat” olduğunu saptamıştı. 2004 yılında bu çalışma yeniden yapıldı ve “itaat”ın yerini “bağımsızlık/özerklik” kavramlarına bıraktığı görüldü. Artık anne ve babalar çocuklarında bu özelliğin olmasını istiyorlardı. Babalardaki değişime bakacak olursak... Sözümlü ettiğim dokuz bin aileden tesadüfi örneklemeyle aldığım 300 ailede, babaların yüzde 70’inin çocuklarına yeterince zaman ayırmadığını ya da hiç zaman ayırmadığını görmüştüm. 2014’te ise entelektüel, üst sosyo-ekonomik ve kültürel durumdaki bir babanın eşiyile birlikte doğuma girdiğini bile görüyoruz. Yani babalar bu konuda artık daha bilinçliler ve bunu çocuklarına olan davranışlarına da yansıtıyorlar.

Annelerin çocukların hayatındaki yeri tartışmasız çok büyük... Peki, bir çocuk için “baba” figürü ne anlam ifade eder?

En başa bakmak gerek. Babanın rolü, annenin hamileliğiyle birlikte başlar. Eşini destekleyen babanın sağladığı rahat ortamla, kolay ve sorunsuz doğum yapan anne arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Bazı araştırmalarda “destekleyen baba” rolü, “sıcak anne-çocuk” ilişkisinin sebebi olarak görülmüştür. Ayrıca erken yaşlarda çocuklarıyla tensel temas içerisinde olan,



onları kucaklayan babaların, çocukların ilerideki okul başarılarını olumlu yönde etkiledikleri saptanmıştır. Baba, ailenin toplumla ilişkilerini kuran önemli bir köprü konumundadır aynı zamanda. Bu işleviyle de çocuğun “sosyal” gelişiminde ve “özgüveninin” tesisinde önemli bir etkiye sahiptir.

Ailede bir “güven supabı” olan babanın yokluğu durumunda, çocukta bazı korkulara, güvensizlik belirtilerine ve sosyal gelişimde gecikmeye rastlanabilir. Babalarıyla yeterince birlikte olamayan, dolayısıyla özdeşleşme sürecini yeterince yaşayamayan çocukların cinsel kimlik geliştirirken baba modelinden mahrum büyüdükleri de görülebiliyor. Bu da olumsuz bir etkendir. Özellikle erkek çocuk için baba, sadece kişilik

gelişiminde özdeşim modeli olmakla kalmaz, aynı zamanda onun cinsel kimlik gelişiminde de rol oynar. Baba, kız çocuk için de ayrı bir öneme sahiptir. Kız çocuğunun kendi babasıyla kuracağı iletişim, onun gelecekte karşı cinsle iletişimini de doğrudan etkiler.

Anne ve babalar artık çalışıyor. Çocukla geçirilen zaman eskiye kıyasla azaldı. İşyerinde çocuğunu düşünüp, yanında olmadığı için üzülen annelerin yüreğine su serpecek; babaları ise -yorgun bile olsalar- çocuklarıyla ilgilenmeleri konusunda motive edecek bilgiler istesek sizden...

Dün bitti. İşe öncelikle bunu kabul ederek başlamalıyız. Anne ve babalar kendi çocukluklarını bir düşünsünler ve

PROF. DR. HALUK YAVUZER HAKKINDA:

1961-1965 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Pedagoji Bölümü'nde okumuş, aynı bölümde doktorasını 1971 yılında vermiştir. Doktora eğitiminden sonra Londra Üniversitesi'nde Çocuk Psikolojisi ve Eğitimi ile Çocuk Suçluluğu konusunda incelemeler yapmıştır. Prof. Dr. Yavuzer, 1989 yılından itibaren faaliyete geçen ve ana-baba eğitimi amaçlayan Ana-Baba Okulu'nun kurucusudur. Yavuzer fakültesini temsilen iki dönem İstanbul Üniversitesi Senatosu üyeliği, altı yıl da Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği yapmıştır. Ayrıca Avrupa Birliği sponsorluğunda 0-6 yaş Evde Çocuk Bakım ve Eğitim Elemanı Yetiştirme Projesi'nin eğitim koordinatörlüğü, TÜBİTAK Eğitim ve İletişim Projeleri Değerlendirme Komisyonu üyeliği gibi görevleri de üstlenmiştir. Prof. Dr. Haluk Yavuzer bugün İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı'dır. Yavuzer'in aileler ve eşler için çocuklarla ilgili geniş bir perspektifte kaleme aldığı ve "Türkiye'nin en çok okunan eğitim kitapları" kategorisinde bulunan yaklaşık 20 kitabı bulunmaktadır.

dün ile bugün arasındaki değişimi fark etsinler... Benim büyüdüğüm mahalle büyük bir aileydi adeta. Bakkala giderken önce komşularımıza bir ihtiyaçları olup olmadığını sorardık. Kümesimizdeki tavuklardan gelen yumurtaları babam önce komşularımıza dağıtmamızı isterdi... Fakat o günler bitti, dün de kaldı; bugün bunları beklememiz mümkün değil. Bugünün değişen dünya ve Türkiye koşullarında zamanın ve mekânın dar olduğunu görüyoruz. Sokaklar özgür alan olmaktan çıktı, yeşil azaldı. Çocukların koşma, oynama fırsatları çoğu yerde neredeyse hiç kalmadı.

Annelerin çalışmasını her daim desteklerim. Kadının ekonomik bağımsızlığını elde etmesini ve mesleğini icra etmesini benlik saygısını artırması açısından son derece anlamlı bulurum. Annenin yüzünün gülmesi çocuğa her zaman pozitif yansır. Bu sebeple, anneler çalışacak, çalışmasalar da kendilerine zaman ayıracaklar elbette. Önemli olan; çocukla saatler geçirmek değil, "kaliteli zaman" geçirmektir.

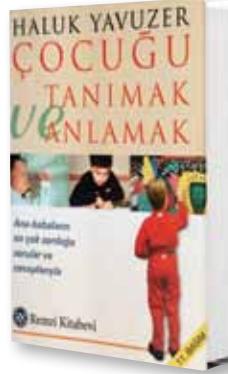
Peki, "kaliteli zaman" tam olarak ne demektir?

Kaliteli zaman, çocukla birlikte geçirilen zamanı sindire sindire, keyif alarak geçirmektir. Ama öyle anne ve baba örnekleri oluyor ki, çocuğuyla 20 dakika oyun oynamasını pazarlıkla kabul ettirebiliyorum. Sıkılan ebeveyn, sinirli ebeveyn, titiz ebeveyn var... Bu çarkın içinde çocukla oyun oynarken dahi ertesi sabahı; yemeği, bulaşığı, arabayı, işi düşünen anne ve babalar var. Biz annenin bulaşık yıkarken çocuğa sırtını dönüp onunla bu şekilde sohbet etmesini istemiyoruz. İşini bitirsin, ellerini kurulasın, çocuğa yüzünü dönsün, göz teması kurarak ve bütün dikkatiyle dinlesin istiyoruz.

Zamanı ve etkinliği başka hiçbir şey düşünmeden, çocuğuyla birlikte yarım saat de olsa, keyifle, göz teması kurarak, onun anlayacağı dilden konuşarak paylaşan anne ve babanın yüreği rahat olabilir.

Çocuklar kaliteli zamanı nasıl algılıyor?

Çocuklar her şeyi anlar ve hisseder. Çocuk; "Babam beni seviyor, benimle birlikte müzeye gidiyor, beni maça götürüyor, birlikte balık tutuyoruz" diye düşünür. "Babam beni seviyor, bana oyuncak alıyor" diye düşünmez çocuk. Baba, çocuğuyla top oynarken işini düşünmeye



"YENİ DOĞAN BİR BEBEK İÇİN ANNE, DÜNYANIN TAMAMI, KENDİ BEDENİNİN UZANTISIDIR. ÇOCUK, BABAYI FARKLI OLARAK ALGILAR. BABA, ÇOCUK İÇİN HEM BİR SEVGİ NESNESİ HEM DE ÖRNEK ALINACAK KİŞİDİR. BABAYLA YAŞANAN İLİŞKİ İLERİKİ YILLARDA ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARIN CİNSEL KİMLİKLERİNE KARŞI OLUMLU BİR TUTUM KAZANMALARINDA DA ÖNEMLİ BİR ETKENDİR."



devam ederse, çocuk bunu hemen anlar. O da kaliteli zaman olmaz. Ben çocuğuyla aynı havayı gerçek manada soluyabilen ebeveynlerin geçirdiği kaliteli zamanı kast ediyorum. Bu zamandan aldığı keyfi çocuğuna beden diliyle de yansıtmasından bahsediyorum. Şunu da yeri gelmişken söylemek isterim, çocuğun başarılı olması için ille de koleje gitmesi gerekmiyor. Çocuğu bilişsel ve duygusal bağlamda zorlayarak yaşının üzerinde bir hedefe odaklamaya çalışmamak lazım. Hedeflerin çocuğun da istekleri ve beklentileri doğrultusunda belirlenmesi gerekir. Ebeveynlerin önceliği çocuğun ruh ve beden sağlığı için "iyi"yi yapmak olmalıdır. Bunları göz ardı ederek, çocuk için, İngilizce bilen bakıcı aramak, yabancı dil öğreten okul öncesi öğretim kurumlarını araştırmak ve tercih etmek sağlıklı değildir.

Koku ile tedavi:
Aroma

BAZI KOKULARIN BİZİ İYİLEŞTİRDİĞİNİ SÖYLESEK
İNANIR MISINIZ? STRESTEN ARINMAK,
KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK, HAFIZANIZI
GÜÇLENDİRMEK VE BUNUN GİBİ DAHA BİRÇOK
FAYDASI DOLAYISIYLA AROMATERAPİDEN
YARARLANABİLİRSİNİZ...

Aromatik bitkilerden elde edilen esans yağlarının, koku yolları üzerinden organizmayı etkilemesiyle uygulanan tedavi şekline "aromaterapi" adı veriliyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, saf esans yağlarının canlı organizmalar ve elbette insan üzerinde de çeşitli etkileri var. Duygu durum kontrolü, antidepresan etki ve hafızanın güçlendirilmesi gibi faydalar, aromaterapinin kullanıldığı temel tedavi alanlarından sadece birkaçı... Aromaterapi hakkında merak ettiklerimizi, Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı ve Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ulvi Zeybek'e sorduk.

"Aromaterapi" ne anlama geliyor?

Aromaterapiyi, en doğru biçimde Fransız hekim Rene Gattefossé daha 20'nci yüzyılın başlarında tanımlamıştır: Eski Yunanca'da "Therapeia = bakım" ile "Aroma = koku maddesi" kelimelerini birleştirerek kısa ve öz bir şekilde ifade etmiş, bu tanımın çok kısa bir sürede benimsenmesini de sağlamıştır.

Batı tıbbi da bu alanda bazı araştırmalar yürütüyor. Bugün aromaterapi hangi sorunların üstesinden gelmek için kullanılıyor?

Aromaterapi, uçucu yağların farklı etkin madde gruplarının etkilerinden yararlanmak suretiyle; öncelikle stres giderici, uyku düzenleyici, bağışıklık sistemini uyarıcı olarak kullanılan ve soğuk algınlığı ile belirli dermatolojik problemlerde uygulamaları olan modern fitoterapi'nin bir bölümüdür.

terapi



Kokular bizi nasıl etkiliyor? Aromaterapi iyileştirici gücünü nereden alıyor?

Aromaterapinin bir yönü de "koku psikolojisi"dir; fizyolojik ve psikolojik düzeydeki uzun süreli tedavi cevaplarının incelenmesinde aromaterapistler koku duyusunu irdelemektedirler. Doğada kokular çok çeşitli olup, değişik şekillerde algılanırlar. Koku veya aroma, değişik kimyasal yapılara sahip küçük moleküllerden meydana gelir. Her koku molekülü, özgün bir boy ve şekle sahiptir ve koku nöronu üzerinde bulunan, kendisine karşılık gelen reseptör ile ilişkilidir. Bu sayede, beyinde özgün bir sinir impulsu başlatabilmektedirler.

Bize birkaç örnek üzerinden, hangi kokuların hangi duyguları uyandırdığını, nelere iyi geldiğini söylemeniz mümkün mü?

Yasemin ve ylang ylang uçucu yağlarının, ağrı dindirme, öfori verme (coşku, hoşnutluk duygusu verme) ve uyanıklık sağlama gibi etkileri vardır. Lavanta, melissa, tıbbi papatya, neroli, bergamot uçucu yağlarının yatıştırıcı ve dinginlik verici etkileri bulunur. Cymbopogon, limon, kuşdili, ardiç uçucu yağlarının ise kan basıncının artmasını sağlayan ve kalp atım frekansını düşüren etkileri vardır.

Evde kendimiz neler yapabiliriz? Hangi yağları kullanabilir, bunları nasıl uygulayabiliriz?

Aroma diffüzör (buhurdanlık) ile lavanta yağı kullanarak, bu yağın yatıştırıcı ve sakinleştirici etkisinden yararlanılabilir. Yine aynı şekilde turuncu yağlarının konsantrasyon artırıcı etkisinden faydalanılabilir.

AROMATERAPİDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

Aromaterapiden faydalanmak için uzmanından yardım almak gerekir. Gerekli bilgi edinildikten sonra siz de evde bazı uçucu yağlar vasıtasıyla aromaterapiden faydalanabilirsiniz. Doz ayarlamak için doz tablolarına dikkat edilebilir. Ayrıca damla sayılarını iki katına çıkarmak etkiyi artırma yönünde avantaj sağlamaz, tam tersine, etkinin görülebilmesini baskılayabilir.





PINAR ÇOCUK RESİM YARIŞMASI 33 YAŞINDA

BU YIL 33'ÜNCÜ KEZ GERÇEKLEŞTİRİLEN PINAR ÇOCUK RESİM YARIŞMASI İÇİN TÜRKİYE'NİN DÖRT BİR TARAFINDAKİ MİNİK RESSAMLAR, 'SÜT İÇİYORUM SAĞLIKLILIK BÜYÜYORUM' TEMALILARINI HAZIRLAYIP YARIŞMAYA GÖNDERDİLER. HEYECANLI BEKLEYİŞ 3 HAZİRAN'DA BİTECEK...

40 yılı aşkın süredir çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine destek olan ürünler geliştiren Pınar, "Her şey çocuklarımız için" sosyal vatandaşlık anlayışıyla sosyal sorumluluk projelerine imza atmaya devam ediyor. 27 yaşında olan Pınar Çocuk Tiyatrosu ve 33 yıldır devam eden Pınar Çocuk Resim Yarışması; çocukların zihinsel-bedensel gelişimine destek olmayı ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmayı hedefliyor.



SONUÇLAR 3 HAZİRAN'DA AÇIKLANACAK

6-14 yaş arasındaki yarışmacılar, 25 cm x 35 cm veya 35 cm x 50 cm ölçülerinde resim kâğıdına, her türlü resim ve boya malzemesiyle (sulu boya, pastel boya, kuru boya, yağlı boya vb.) yapılmış resimleriyle katıldılar.

Yarışmaya okullar ve bireysel olarak öğrenciler, 28 Nisan tarihine kadar, istedikleri sayıda resimle başvurular.

KAZANANLAR SANATLA İÇ İÇE BİR HAFTA GEÇİRECEKLER

Pınar Çocuk Resim Yarışması'nda jüri değerlendirmesi sonucu seçilecek toplam 23 öğrenci, Pınar Sanat Haftası'nda, Ressam Prof. Ergin İnan ve ekibi yönetiminde, 5 gün boyunca, İstanbul'da sanatla iç içe zaman geçirecek. Yarışmada dereceye giren 23 öğrenciye profesyonel resim malzemelerinden oluşan bir resim çantası ve iPad mini hediye edilecek. Pınar Sanat Haftası ve yarışmanın ödül töreni 16-20 Haziran tarihleri arasında gerçekleşecek.



ÜÇ ÖĞRENCİYE BİR YIL SÜRELİ BURS

Pınar Sanat Haftası kapsamında, jüri değerlendirmesi sonucu seçilen 23 yarışmacı içinden Ressam Prof. Ergin İnan'ın beşeri ilişkilerine ve sanat haftası esnasında gösterdikleri performansa göre belirleyeceği başarılı üç yarışmacıya ise Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı tarafından bir yıl süreyle burs verilecek.

BİZDEN HABERLER

DÜNYANIN EN BÜYÜK GIDA FUARINDA PINAR'A BÜYÜK İLGI

PINAR, KÖRFEZ VE ORTADOĞU ÜLKELERİNDE ÜRÜNLERİNİN ÇEŞİTLİLİĞİ, KALİTESİ VE GÜVENİLİRLİĞİYLE KAZANDIĞI HAKLI BAŞARIYI, DÜNYANIN EN BÜYÜK GIDA FUARI GULFOOD'TA GÖRDÜĞÜ BÜYÜK İLGIYLA PERÇİNLEDİ.

TÜRKİYE'NİN lider ve öncü gıda markası Pınar, Birleşik Arap Emirlikleri'nde, 23-27 Şubat tarihleri arasında düzenlenen ve dünyanın en büyük gıda fuarı olan Gulfood Fuarı'na katıldı. 120 ülkeden toplam 4.500 şirketin ürünlerini tanıttığı, yaklaşık 80 bin ziyaretçi tarafından gezilen fuarda Pınar, dikkat çekici standında Körfez ve Ortadoğu ülkelerinin yanı sıra dünyanın birçok ülkesinden ziyaretçileri de ağırladı. Stantta, fuar boyunca, Pınar ürünleriyle farklı tarifler ve şık sunumlar da hazırlanarak ziyaretçiler için adeta bir 'lezzet şöleni' atmosferi oluşturuldu.

KÖRFEZ ÜLKELERİNİN LİDERİ PINAR LABNE



Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, Pınar'ın fuarda gördüğü yoğun ilgiyi şu sözlerle değerlendirdi: "Pınar olarak, birçok ürün grubumuzla 40'dan fazla ülkeye ihracat gerçekleştiriyoruz. Bu ülkeler arasında, ürünlerimizle içerisinde 30 yıldır varlık gösterdiğimiz Körfez ülkelerinin ayrı bir

yeri var. Körfez ülkelerinde; güçlü yerel üreticiler, AB ve ABD'den ithal ürünler sebebiyle çok yoğun bir rekabet söz konusu. Ancak Pınar olarak, geniş çaplı tüketici araştırmalarından yararlanarak, bölge insanının damak tadına ve ihtiyaçlarına yönelik ürünler sunuyoruz. Yeni ve farklı ambalajlar geliştiriyoruz. Bu ürünlerden biri olan, özel tadı ve kıvamıyla tüketicilerimize sunduğumuz Pınar Labne, yüzde 40'a yakın payla Körfez ülkelerinde lider. Tüm bu çalışmaların yarattığı olumlu etkiyle Pınar, bu ülkelerde güvenilir ve kaliteli bir marka olarak benimsenmiş bulunuyor."



PINAR'IN YENİ KUKLASI "BEYNO"YU DEMET AKBAĞ SESLENDİRDİ

PINAR BEYAZ, "Ben buldum, ben buldum" diyerek çocukların sevgisini kazanan Beyin'den sonra Beyno'yu çocukların beğenisine sundu. "Ben de yiyeceğim, ben de yiyeceğim" diye çocuklara seslenen Beyno'yu ise ünlü oyuncu Demet Akbağ seslendirdi. Çocuklara kahvaltılıyı sevdiiren Pınar Beyaz'ı, çocuklardan fırsat bulamadığından yiyemeyen Beyno, her reklam filminde farklı bir aksesuar ile görülüyor. Pınar Beyaz aşkından delirdiğinde tepesinde huniyle, Pınar Beyaz beynine vurunca başında bir tülbentle gözükken Beyno, aksesuarlarıyla da minik izleyicilerin ilgisini çekiyor. Gülümseten reklam filmini Pınar'ın internet sitesi üzerinden izlemek de mümkün.

KÜÇÜK GRAMAJLI KETÇAP VE MAYONEZ RAFLARDA



Tüketicilerin değişen ihtiyaçlarına yönelik çözümler sunan Pınar, küçük gramajlı ürünlere olan ilginin artmasıyla beraber Pınar Ketçap ve Pınar Mayonez için iki yeni ambalaj geliştirdi. Pınar Ketçap 300 gramlık, Pınar Mayonez 255 gramlık yeni ambalajıyla, hazır gıdalardan köfte ve makarnaya kadar birçok yemeğe lezzet katmaya devam edecek...



PINAR'A "YÜKSEK İTİBAR YÖNETİMİ PERFORMANSI"

RepMan İtibar Araştırmaları Merkezi tarafından GfK araştırma şirketinin sponsorluğunda gerçekleştirilen "Türkiye'de Sektörlerin ve Şirketlerin İtibar Yönetimi Performansı Araştırması" 2014 yılında yedi coğrafi bölgede, 15 ilde, 12.299 kişi ile yüz yüze görüşme yöntemi uygulanarak gerçekleştirildi. Araştırma kapsamında 14 sektör ve bu sektörler içerisinde yer alan 161 şirketin değerlendirmesi yapıldı. Pınar, araştırmanın yapıldığı son üç yıldır olduğu gibi bu yıl da ilk 10 şirket içinde yer alarak 74,8'lik itibar yönetimi performansı ile listede sekizinci sırada yer aldı.



"PINAR'LA BÜYÜDÜM" KAMPANYASIYLA YAKIN COĞRAFYAYI FETHEDİYOR

PINAR, KUZEY İRAK'TA VE AZERBAJCAN'DA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ ATILIMLA BU BÖLGELERDEKİ BİLİNİRLİĞİNİ VE PAZAR PAYINI ARTIRDI. YAŞAR HOLDİNG İCRA BAŞKANI AKTAŞ, PINAR'IN YENİ YATIRIMLARLA BİR DÜNYA MARKASI OLMA YOLUNDA KARARLILIKLA İLERLEDİĞİNİ SÖYLEDİ.

TÜRKİYE'NİN süt ve süt ürünleri ihracatının yüzde 22'sini tek başına gerçekleştiren Pınar, yeni yatırımlar ve yeni pazarlarla bir dünya markası olma yolunda ilerliyor. Yaptığı anlaşmalarla 30 yıldır Avrupa'dan Körfez ülkelerine kadar 40'tan fazla ülkeye ihracat yapan Pınar, 2013 yılında özellikle Kuzey Irak ve Azerbaycan'da önemli başarılarla imza attı.

PINAR SÜT, İRAK'TA SATIŞLARINI YÜZDE 38 ARTIRDI

Kuzey Irak'ta kampanya döneminde Erbil, Süleymaniye ve Dohuk'ta düzenlenen tadım etkinlikleriyle ürün gruplarını tanıtan Pınar, iletişim faaliyetlerini televizyon, iç ve dış mekân reklamlarıyla destekledi. Yapılan iletişim çalışmalarıyla marka ve ürünlerinin bilinirlik oranında üç kattan fazla artış sağlayan Pınar, tüm bu faaliyetlerin sonucunda Irak'ta satışlarını yüzde 38 oranında artırmayı başardı. Pınar, Azerbaycan'da ise Kasım ayında başlattığı iletişim çalışmalarını televizyon, dış mekân reklamları ve sponsorluk çalışmalarının ağırlıkta olduğu bir iletişim planıyla yürütüyor. Azerbaycan'daki iletişim çalışmalarını promosyonlar ve tadım etkinlikleriyle destekleyen Pınar'ın



cirosunda 2013 yılında yaklaşık yüzde 20 büyüme sağlandı. Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, Pınar'ın bir dünya markası olma yolundaki kararlılığının altını çizerek, "Pınar olarak, Türkiye'nin süt ve süt ürünleri ihracatının yüzde 22'sini tek başımıza gerçekleştiriyoruz. Bir yandan Türkiye'de öncü ve yenilikçi duruşumuzla büyümeye devam ederken, diğer yandan da rotamızı yurtdışına çeviriyoruz. Hedefimiz; bu bölgeye yaptığımız ihracat ciromuzu her yıl en az yüzde 20 büyütme. Yurtdışında gerçekleştirdiğimiz iletişim çalışmaları ve reklamlarla markamıza bu amaç doğrultusunda yatırım yapmaya devam edeceğiz" diye konuştu.

"PINAR'LA BÜYÜDÜM" REKLAM FİLMİ, İKİ DİLDE YENİDEN YORUMLANDI

2013 yılında Kuzey Irak ve Azerbaycan'da yoğun iletişim çalışmaları yürüten Pınar, beğenilen reklam filmi "Pınar'la Büyüdüm" ile her iki ülkede de büyük beğeni topladı.



YAŞAR HOLDİNG ÜÇÜNCÜ KEZ “İNSANA SAYGI ÖDÜLÜ”NÜ KAZANDI

YAŞAR HOLDİNG, Kariyer.net tarafından düzenlenen İnsana Saygı Ödülleri'nde 2011 ve 2012'nin ardından bu yıl da ödüle layık görüldü. “İnsana Saygı Ödülü”nü üçüncü kez almaya hak kazanan Yaşar Holding, 2013 yılı süresince 90 binin üzerinde aday başvurusu, yüzde 99 özel başvuru cevaplama oranı ve tüm başvurulara aynı gün içinde cevap verme hızıyla ödülün sahibi oldu. Yaşar Holding İnsan Kaynakları Direktörü Filiz Ergin potansiyel çalışanlarla kurulan ilişkileri şu sözlerle değerlendirdi: “Başarımızın arkasındaki en büyük değerlerden biri insan kaynağımızdır. Çalışanlarımız kadar potansiyel çalışanlarımızla da iyi ilişkiler kurmaya özen gösteriyoruz, aldığımız ödülle mutluyuz.”

PINAR ET ÖDÜLE DOYMUYOR

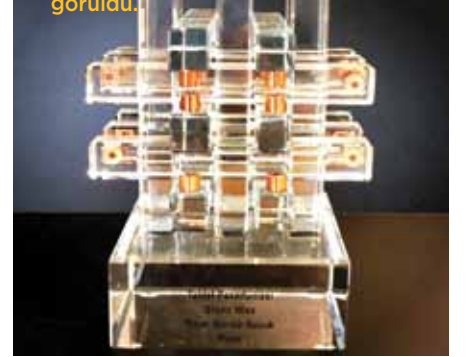


TÜRKİYE’NİN lider ve öncü gıda markası Pinar, En Beğenilen Şirketler araştırmasında birinci sırada yer aldı. Capital Dergisi ve GFK Araştırma Şirketi tarafından yapılan araştırmada Pinar Et, Paketlenmiş Et ürünleri sektörünün en beğenilen şirketi seçildi. Pinar Et Genel Müdürü Tunç Tuncer, Pinar Et’in başarısıyla ilgili olarak şunları ifade etti: “Pinar Et olarak başarılı duruşumuzu, Pinar markasının tüketicilere verdiği güven sayesinde kazandığımız marka gücüne borçluyuz. Önceliği her zaman tüketicilerine en güvenilir ürünleri sunmak olan bir marka olarak, sektör profesyonelleri tarafından sektörün En Beğenilen Şirketi’ seçilmemiz bizim için gurur kaynağıdır.” Bu yıl 14. kez düzenlenen ve

Pinar Et Genel Müdürü Tunç Tuncer ödülü alırken... iş dünyasının gündemini belirleyen araştırmada “En Beğenilen Şirketler”, bölge ekonomisine sağladığı katkı, bilgi ve teknoloji yatırımları, güvenilir şirket olma ve müşteri çalışan memnuniyeti sağlama gibi kriterlere göre belirlendi. Araştırmaya 500’den fazla şirketten 1500’ü aşkın orta ve üst düzey yönetici katıldı. Online gerçekleştirilen ankette, sektörlerin en beğenilen şirketlerinin yanı sıra 42 sektörün en beğenilen ilk 3 şirketi belirlendi.



PINAR GURME SUCUK, DİJİTAL REKLAM ÖDÜLÜNE LAYIK GÖRÜLDÜ
DİJİTALİN markalara sağladığı katkısı ortaya çıkaran Mixx Awards’ın ödül töreni, 18 Şubat akşamı İstanbul Beşiktaş’taki Four Seasons Bosphorus’ta gerçekleşti. 84 ajanstan 596 projenin değerlendirildiği yarışmada; Pinar Gurme Sucuk Mobil Rich Media Display Reklamları’nda Gümüş Mixx, Tablet Pazarlaması’nda Bronz Mixx, Mobil Kampanyalar’da Gümüş Mixx ödüllerine layık görüldü.



MÜŞTERİSİ EN MUTLU MEYVE SUYU MARKASI BİR KEZ DAHA PINAR SEÇİLDİ

PINAR, KalDer tarafından dokuz yıldır düzenlenen Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi’nde meyve suyu kategorisinde üç yıl üst üste birincilik ödülünü kazanarak, sürdürülebilir başarı ödülüne layık görüldü. Müşteri beklentileri, algılanan kalite, algılanan değer, müşteri memnuniyeti, müşteri şikâyetleri ve müşteri bağlılığı kriterlerinde değerlendirmeyi kapsayan endeksin sonuçlarından duydukları memnuniyeti dile getiren Pinar Pazarlama Koordinatörü Cüneyt Şahin: “Pinar Meyve Suyu olarak üç yıl üst üste bizi bu ödüle layık gören tüketicilerimize teşekkür ederiz. Tüketicilerimizin istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda hareket eden bir marka olarak müşterilerimizin memnuniyeti bizim için en büyük ödül” dedi. KalDer tarafından 2005 yılından beri düzenlenen Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi’nde 25’i aşkın sektörden yaklaşık 40.000 kişi ile



görüldü. Yapılan ölçümlere göre bu yıl farklı sektörlerden 27 kuruluş ödül almaya hak kazandı. Meyve suyu kategorisinde üç yıl üst üste müşteri memnuniyeti en yüksek marka seçilen Pinar Meyve Suları, tamamen doğal meyvelerin vermiş olduğu lezzeti ve keyfi tüketicilerine sunmaktadır. Pinar meyve sularının yüzde 100 saf meyve suları, nektar ve meyveli içecek çeşitleri bulunmaktadır. Vitaminli Portakal, lezzetli Vişne, uyku problemi çözücü Şeftali, kalp koruyucu Elma, lif zengini Kayısı, enerji deposu Akdeniz Karışık, ferahlatıcı, c vitamini ve farklı lezzet karışımı Çılgın Serisi, portakal-şeftali, portakal-havuç-limon, portakal-elma-armut, armut-ananas ve tropik Pinar Meyve Suyu’nun portföyünde yer almaktadır. 1 litre ve 200 mililitrelik özel ambalajları ile tüketicilerin beğenisine sunulan Pinar meyve suları, özenle seçilen meyvelerin, hijyenik şartlarda el değmeden paketlenmesi ile hazırlanmaktadır.

ETİN EN ÖZEL YERİNDEN
PINAR GURME SUCUK



Kahvaltuyu Sevdiren Beyaz

*ben de
yicem!*

