

Yaşam Pınarım



• **SÖYLEŞİ** Buket Dereoğlu • **SAĞLIKLI BESLENME** Sağlıklı Yaşam için Öneriler • **LEZZETLİ TARİFLER**
Cupcake Tarifleri • **BAKIM** En Değerli Giysiniz • **DOSYA** Sorumluluk Sahibi Çocuklar • **ÇOCUĞUM**
BÜYÜYOR Oyuncak Seçimi • **SAĞLIK** Sağlıklı Bir Hamilelik • **SPOR** Voleybol: Dengeli ve İdeal

Nesiller Pınar Süt'le büyüdü.
Sıra yeni nesillerde.



Yeni Bir Yıldan Yeni Bir Merhaba

*Sevgili Yaşam Pınarım okuyucuları...
Sevgili Pınar Dostları,*

Pınar Ailesi olarak 2014'e 40. yılımızı doldurmuş olmanın heyecanı ile giriyoruz. 1973 yılında Pınar Ailesi olarak, sizlerin ve çocuklarınızın yaşamına sağlık, güven, lezzet getirmek, daha nice sağlıklı nesiller yetiştirmek için yola çıktık. Bugün baktığımızda Pınar'la büyüyen milyonlarca çocuğu görünce gurur duyuyoruz.

"Nice nesiller Pınar'la büyüdü, daha nice nesiller Pınar'la büyüyecek."

Bizi tercih ettiğiniz, bize geri bildirimlerinizi hiç bir zaman esirgemediğiniz için çok teşekkürler.

Yıllardır, Yaşam Pınarım dergimizle siz değerli annelerimize ve çocuklarımıza sağlıklı bir yaşam sürmek için çeşitli önerilerde bulunuyoruz. Bu sayımızda, sağlıklı beslenebilmek için hangi besinden ne zaman, ne kadar alınması gerektiğini inceledik. Uzman doktorlar tarafından hazırlanan çocuğunuzun doğumu, doğumdan sonraki kişilik gelişimi ile ilgili tüm bu aşamalarda atmanız gereken adımlara yer veriyoruz.

Çocukların kişisel gelişiminin yanında biyolojik gelişimi de önemlidir. Gelişme döneminde her çocuğun bir sporla uğraşması gerekir. Çocuklarınızın sağlıklı birer birey olmasına yardımcı olmak için doktorlarımız ve diyetisyenlerimiz tarafından hazırlanan bilgileri dergimizin bu sayısında sizler için derledik.

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminin büyük bölümü 1-6 yaş arasında tamamlanır. Pınar'ın bu yaş grubuna özel olarak ürettiği Pınar Çocuk Devam Sütü, içerdiği 13 vitamin 13 mineral ile çocuğunuzun sağlıklı gelişimine yardımcı olur.

Pınar'ın geçtiğimiz günlerde beğeninize sunduğu yeni ürünü "Kremilla". "Pınar Kremilla" çocuklarınız ve aileniz için sağlıklı ve besleyici bir sütlü tatlı. Bu sütlü tatlı aynı zamanda meyvelere ve keklere ayrı bir lezzet katıyor, denemenizi tavsiye ediyorum.

2014 yılının her zaman hatırlayacağınız, sevdiklerinizle mutlu anları paylaşacağımız, tüm dilekelerinizin gerçekleşeceği güzel bir yıl olmasını diliyorum...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



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

YAPIM

freebirds

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

Yayın Koordinatörü
Can Erçakıca

Düzeltili
Berna San

Editör
Nida Özer

Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğan

Kreatif Yönetmen
Duygu Bayındır
Zeynep Şahin

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

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser koruma altındadır. Yaşam 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. FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

SÖYLEŞİ

4



OCAK
2014



5



“Bir Annenin Çocuđuna Duyduđu Aşk Her Şeyin Üstünde”

**Buket Dereoğlu ile
keyifli bir röportaj...**

Ekranların en sevilen, tiyatro sahnelerinin en aranan oyuncularından olan Buket Dereoğlu, sanat camiası içinde olup da, özel yaşamını mümkün oldukça gözlerden uzak yaşıyor. Bir insanın hayatı boyunca başına gelebilecek en güzel şeyin annelik olduğunu dile getiren güzel yıldız, oğluna duyduğu aşkı Yaşam Pınarım okuyucuları ile paylaşıyor.

**Çalışan bir anne olmak zor.
Ođlunuz Can'a zaman ayırmakta
zorlanıyor musunuz?**

Zorlanmıyorum. Çünkü Can da, ben de benim çalışma şartlarıma göre yaşamaya alıştık. Zaten çok da ayrı kalmıyoruz. Oyunları genelde İstanbul içinde, yerleşik düzende kendi salonumuzda oynuyoruz. Can büyüdü de artık, hemen hemen her şeyi birlikte yapabiliyoruz, eğlenceli zaman geçiriyoruz.

**Anne olmak hayatınıza neler kattı?
Neler değiştı?**

Geçmişe oranla daha cesur, daha korumacı

oldum; artık pençelerimi çıkarıyorum. Bir yandan da objektif olmayı öğrendim. Can yuvaya giderken, psikoloji okudum. Hayatımda değişen bir şeyler oldu mu? Hayır, ama çok güzellikler kattı. Anne - çocuk aşkı her şeyin üstündeymiş. Dağları delebilirsin dünya umurunda olmuyor o kadar ciddi bir aşk.

**Can nasıl bir çocuk?
Can'la iletişiminiz nasıl?**

Doğduğundan beri yumuşak ve neşeli bir ilişkimiz var Can ile... Kendisini büyük insan yerine koyup öyle sohbet edilince daha mutlu hissediyor. Çok şefkatli, güven dolu, anlayışlı.



6



OCAK
2014



7



Çocuk yetiştirirken “bunlar kesinlikle uygulanmalı” diyebileceğiniz kıstaslarınız var mı?

Kurallar, kurallar... İnanın bundan hoşlanmıyor gibi gözükseler de kural ve disiplinli hayatı daha çok seviyorlar.

Arsız Davet isimli bir oyunda rol alıyorsunuz. Oyun nasıl gidiyor? Canlandırdığınız karakter hakkında bilgi alabilir miyiz?

Çok başarılı ve enerji dolu başladık. Hayatımda ilk kez bir hayat kadını canlandırıyorum. Tefecilik yapan evli bir adamla birlikte. Sevgilisinin eşi yurtdışına gidince eve yerleşiyor ama kadın dönünce ortalık karışıyor. Oyunu Kerem Kobay yazdı, yönetmenliğini ise Murat Sarı üstlendi. ‘Arsız Davet’, haftanın iki günü Kadıköy’deki Ak’la Kara Tiyatro’da sahneleniyor.



Yeni projeleriniz var mı?

İstanbul komedi oyuncularını ile "Aşkın Kitabı" isimli bir tiyatro oyununu daha var Aralık sonuna doğru prömiyer yapacağız.

Sizi yakın zamanda ekranlarda da göreceğiz mi?

Şu an için bir dizi çalışması yok. Bu sezon tiyatro ve sunuculuğa ağırlık verdim.

Her annenin çocuğu için aklından geçen bir meslek vardır. Can'ın ne olmasını istersiniz?

Sporcu olmasını isterim. Oyunculuk konusunda yeteneği var ama oyuncu olmasını istemem. Oyunculugu çok sevmeme rağmen erkek olduğu için maddi anlamda kendisine yetebilecek ve onu sıkıntıya düşürmeyecek bir meslekle uğraşmasını tercih ederim. Bir aile yapısına daha uygun bir meslek seçmesini arzu ederim, oyunculuk evlilik müessesine uygun bir meslek değil.

Ünlü bir anne babaya sahip olmanın avantaj ve dezavantajları sizce neler?

Bizler avantajlarımızı kullanmayı bunu bir öncelik olarak görmemesi gerektiğini öğrettik Can'ı.

Can ünlü bir anne ve babaya sahip olduğunu fark ettiğinde nasıl tepki verdi?

Önceleri TV'de görüp şaşırıp dönüp burada mı, orda mı diye bakardı bana. Dizide oğlunu oynayan çocuk anne dediğinde yüzünü asıp sen benim annemsin derdi. Sonra sete gidip geldikçe kamera ekip vs tabii ki alıştı.



Can'ın gelişimi ve beslenmesiyle ilgili olarak öncelikleriniz neler?

Meyve, sebze, balık ve süt ürünleri

Pınar'ın ürünlerini kullanıyor musunuz?

Hemen hepsini kullanıyoruz. Çünkü, besin konusunda oldukça seçiciyiz. Pınar'ın sütü ve yoğurdunu çok seviyoruz. Pınar Beyaz kahvaltılı sofralarımızın ve benim cheese cake'lerimin olmazsa olmazıdır.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

Bu Önerilere Kulak Verin

Sebzeleri ve meyveleri doğru şartlarda pişirmek sağlığımız için çok önemli. Bazı küçük püf noktaları ile yiyeceklerin besin değerini korumasını sağlayabilirsiniz.

8



OCAK
2014



9



SAĞLIKLI BİR HAYATIN OLMAZSA OLMAZ ŞARTLARINDAN BİRİ SAĞLIKLI BESLENME. Özellikle toplumun bilinçlenmesiyle birlikte son yıllarda herkesin gündeminde olan sağlıklı beslenmenin en önemli kuralı ise sebze ve meyvelerin doğru şartlarda pişirilmesi. Çok faydalı olan bir sebze, saatlerce suda bekletildiği için besin değerini kaybedebiliyor ya da yemeğe renk vermesi için eklenen soda, sebzenin vitaminini öldürebiliyor. Bu nedenle sebze ve meyvelerin lezzetinin ve görünümünün yanı sıra pişirme koşullarına da özellikle dikkat etmek gerekiyor.



Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Uzm. Dr. Şengül Sangu Talak



Sebze ve meyveleri şiddetli akan suyun altında yıkamayın

Sebze ve meyvelerin içindeki bazı vitaminler suda çözünüyor. Bu nedenle sebze ve meyveleri şiddetli akan suyun altında uzun süre yıkamayın. Hızlı akan su, yüzeyde oksijen kaybına neden olarak, yiyeceklerin besin değerini düşürüyor. Ayrıca sebzeleri yıkarken bütün halinde suya basın. Doğrayıp suya bastığınızda vitamin değerini öldürüyorsunuz. Aynı şekilde sebzeleri pişirirken de tencereye çok fazla su eklemeyin. Sebzeleri çok az suyla ya da buharda pişirmeyi tercih edin.

Tencerenin kapağını kapalı tutun

Sebze ve meyveleri pişirirken tencerenin kapağını kapalı tutun. Böylece buhar kaybolmuyor ve yemeğin pişme süresi kısalıyor.



Sebze ve meyveleri çiğ tüketin

Eğer pişiriyorsanız mümkün olduğunca kısa sürede ve diriliğini koruyacak şekilde pişirin. B ve C vitamini gibi vitaminler ısıyla kolayca kayba uğruyor. Ispanak, brokoli, karnabahar, lahana, bamya, patlıcan ve kabak gibi sebzeleri en fazla 10 dakika pişirin. Fasülye için de 20 dakika pişirme süresi yeterli.





Sebzeleri büyük parçalara bölün

Sebzeleri pişirmeden hemen önce ve büyük parçalar halinde mümkünse elinizle bölün veya bıçakla kesin. Sebzeleri küçük parçalar halinde bölmek veya kesmek alan yüzeyini artırıyor. Alan yüzeyi ne kadar artarsa vitamin kaybı da o kadar çok oluyor.

10



OCAK
2014



11



Sebze ve meyvelerin yenilebilen kabuklarını soymayın

Eğer soymanız gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyun. Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunuyor. Sebze ve meyvelerin iç kısımlarındaki vitamin ve mineral yoğunlukları daha az.



Yağları yakmayın

Yağlar, uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa, vücut için zararlı maddeler (serbest radikaller) oluşuyor. Besinlerin yüksek sıcaklıkta kızartılarak yenmesi sağlık açısından zararlı. Ayrıca bu yiyecekleri fazla tüketmek şişmanlığa neden olurken kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskini de artırıyor.

Yemeğe soda eklemeyin

Sebzeleri pişirirken soda eklemeyin. Pişirme sırasında eklenen soda, sebzelere daha yeşil bir renk kazandırmakla birlikte bazı vitaminlerde kayıplara neden oluyor.

Tatlıya şekerini piştikten sonra ekleyin

Sütlü tatlı pişirirken şekerini ocaktan alırken ekleyin. Pişirme sırasında eklenen şeker ile sütün proteinini birleşince protein kaybı oluşuyor.

Pişirme suyunu dökmeyin

Sebzelerin, makarnanın ve kurubaklagillerin pişirme sularını dökmeyin. Pişirme sularını çorbalara, yemeklerinize veya soslara ekleyerek yemeklerinizin besin değerlerini artırın.

Yoğurdun suyunu dökmeyin

Yoğurdun suyunun süzülmesi veya bekletme esnasında oluşan yeşilimsi suyunun atılması vitamin B2 (riboflavin) kaybına neden oluyor. Riboflavin vücutta önemli işlevleri olan bir vitamindir. Bu nedenle ekme mayalandırma, bisküvi, pasta ve çorba yapımında değerlendirilmesi sağlık açısından faydalı.



Pınar Kremilla'lı Çikolatalı Mousse

Malzeme

500 ml. Pınar Kremilla

200 ml. Pınar Krema

160 gr. çikolata (bitter veya sütlü veya beyaz)

Yapılışı

Kremayı ve çikolatayı birlikte benmari eritin. Ocaktan alın. Kremilla ekleyin. Karışım bütünleşene değin karıştırın. Küçük kaselere paylaşın. Buzdolabında soğutun ve servis yapın.

12

OCAK
2014

13

13



Kremilla'lı Tart

Malzeme

500 gr. un

250 gr. Pınar Tereyağı

1 çay kaşığı tuz

5 yemek kaşığı pudra şekeri

2 adet yumurta

Üstü için

500 ml. Pınar Kremilla ve

mevsim meyveleri

Yapılışı

Tart hamuru için tüm malzemeyi bir kasede birleştirin. Yumuşak bir hamur elde edin. Hamuru buzdolabı poşetine sarın ve buzdolabında yarım saat kadar dinlendirin. Sonrasında tart kalıplarını elinizle incelterek yayın. Orta yerlerine kabarmamaları için bakliyat yerleştirin. Önceden ısıtılmış fırında 180°C'de 30 dk pişirin. İlıyınca tartların ortasına Kremilla'yı kaşıkla paylaşın. Mevsim meyveleri ile süsleyin.



PINAR LABNE'Lİ FRAMBUAZLI PASTA

Yapılışı

Süt, krema, yumurta, şeker, nişasta ve vanilyayı karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Kremayı başka bir kaba aktarın ve sürekli karıştırarak soğutun. Pınar Labne'yi ekleyin ve kremaya tahta kaşık yardımıyla yedirin. Krema içine frambuazları ekleyin.

Pasta tabanları şurupla ıslatın ve kremayı aralarına sürün. Dış kısmını hazırladığımız krem şanti ile kaplayın. İstedığınız şekilde süsleyin, buzdolabında bekletin ve servis yapın.

Malzeme
200 g Pınar Labne
2,5 su bardağı Pınar Süt
200 ml Pınar Krema
2 yumurta
3/4 su bardağı toz şeker
1 bardak (120g) buğday nişastası
1 paket vanilya
3 katlı pasta tabanı
100 g frambuaz

Dış kaplaması için
1 paket Pınar Krem Şanti (tarife göre hazırlanmış)

Şurup için
Yarım bardak su
1 yemek kaşığı şeker
1/2 paket vanilya



Kekin En Gösterişli Hali

Çocukların bir şeyi sevebilmeleri için tadından ziyade ilk olarak görüntüsü hoşlarına gitmeli. Kekin en sevimli, en gösterişli hali cupcakeler birbirinden tatlı görüntüleri ile çocukların gönlünde taht kuruyor. Okul sonrası kurtarıcı, arkadaş toplantılarında masaların yıldızı cupcakelerin yapımı da oldukça kolay.

14

OCAK
2014

15

Kek için Malzeme

1 yumurta
60 gr Pınar Tereyağı
1 su bardağı elenmiş un
3/4 su bardağı Pınar Süt
1 su bardağı toz şeker
30 gr kakao
1 çay kaşığı karbonat
1 paket vanilya

Çok Çikolatalı Cupcake

Yapılışı

Tereyağı, vanilya ve toz şekeri mikserle krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Daha sonra kakao, un, karbonat ve sütü ekleyip karıştırın.

Farklı bir kase içinde bir yumurtayı kırıp çırpın. İyice çırpıldığından emin olduğunuzda daha önce hazırlamış olduğunuz karışıma ilave edin. İyice karıştırdıktan sonra cupcake kaplarına yağlı kağıt yerleştirip hamuru içlerine eşit olarka paylaşın. 180 dereceye ayarlı fırında 20-25 dakika pişirdikten sonra soğumaya bırakın. Soğuyan keklerin üzerine bıçak ile fındık kreması sürün. Sebze soyucu ile çikolatadan kıvrımlar kesip keklerin üzerini süsleyerek servis yapabilirsiniz.



Vanilyalı Mini Cupcake

Kek için Malzeme

- 110 gr Pınar Tereyağı (oda sıcaklığında)
- 130 gr toz şeker
- 3 yumurta
- 195 gr un
- 1.5 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tutam tuz
- 60 ml Pınar Süt
- 2 paket vanilya

Üzeri için

- 1 paket toz Pınar krem şanti
- 1 çay bardağı Pınar Süt
- Süsleme şekerleri

Yapılışı

Şeker, vanilya ve tereyağını bir kabın içine boşaltıp mikser yardımıyla iyice çırpın. Karışıma yumurtaları birer birer ekleyip çırpıma devam edin. Bunların çırıldığından emin olduğunuzda ayrı bir kasede un, kabartma tozu ve tuzu harmanlayın. Sütü de ekledikten sonra iki ayrı kasedeki karışımı yavaş yavaş birleştirebilirsiniz. Mini cupcake kaplarına kağıt yerleştirip hamuru içlerine paylaşın. 170 dereceye ayarlanmış fırında 18-20 dakika pişirin. Piştikten sonra soğumasını bekleyin. Soğuduğundan emin olduğunuzda krem şantiyi süt ile çırpın ve keklerin üzerine sürün. Renkli süsleme şekerleri serpiştirip servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 4 tane yumurta
- 3 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- 150 gr Pınar Tereyağı
- 2 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı Pınar Süt
- 1 paket vanilya

Sade Cupcake Tarifi

Yapılışı

Un, kabartma tozu, tuz ve vanilyayı bir kabın içine boşaltın. Tereyağını şeker ile birlikte başka bir kabın içine koyun. Mikser yardımı ile tereyağı ve şekeri karıştırın. Karışım krema kıvamını alana kadar çırpıma devam edin. Karışım krema kıvamına geldiğinde teker teker yumurtaları ekleyin. Tüm yumurtaları ekledikten sonra yavaş yavaş karıştırarak sütü eklemeye başlayın. Sütün yarısını ekleyip hamuru iyice karıştırdıktan sonra unun yarısını ekleyin. Unu da karıştırdıktan sonra kalan sütü ilave edin. Kalan sütün tamamını ekledikten sonra harcı iyice karıştırın. Sonrasında da kalan unun tamamını ekleyip hamuru karıştırmaya devam edin.

Hamura eklediğiniz tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra cupcake kalıbınızı hazırlayın. Kalıbın içerisine cupcake kağıtlarından yerleştirin. Ardından cupcake kağıtlarının içerisine hazırladığımız hamuru eşit miktarlarda paylaşın. Önceden ısıtılan 200 derecedeki fırında yaklaşık 20 dakika pişirin. Kekleri fırından çıkardıktan sonra oda ısısında soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra servis edebilirsiniz.



Liv Hospital
Dermatoloji Uzmanı
Dr. Ahmet
Günay

16



OCAK
2014



17

..En Değerli Giysinize
Ozen Gösterin

Sahip olduğunuz ve olabileceğiniz en değerli giysinizdir cildiniz. En iyi şekilde korumak, bakım yapmak için de avuç dolusu paralar harcamanıza gerek yok. Evinizde uygulayacağınız birkaç öneri ile daha sağlıklı bir cilde sahip olabilirsiniz.



Bol su içmek, cildi içerden nemlendiren bir yöntemdir. Sağlık açısından bir engel yoksa, günde 2 lt su içilmesinde fayda var; ancak çay, kahve değil, saf su içilmelidir; çünkü çay, kahve gibi içecekler diüretik (idrar yaptırıcı) etkiye sahiptirler, vücutta varolan suyun da kaybına neden olurlar.



Lekelerden ve yaşlanmadan korunmak için güneş koruyucuları yaz-kış kullanmalıyız. Bunları seçerken kimyasal filtrelerle ilave olarak fiziksel filtre de olmasına dikkat edilmelidir.



Yağlanma, akne oluşumuna ve mikrop üremesine zemin hazırlar. Bu nedenle yağlı cilt sık yıkanmalıdır. Sabun kullanmak şart değil ama kullanılacaksa antiseptik ve doğal olanlar tercih edilmelidir.



Beslenme cilt sağlığı için önemlidir. Sebze, meyve gibi vitamin açısından zengin yiyecekler tüketilmelidir. Yeterli bulamıyorsak, dışarıdan vitamin takviyesi alabilirsiniz. Bu amaçla Biotin, C ve E vitaminleri, çinko önerilerim arasında.



Çay, kahve az tüketilmeli, sigaradan kesinlikle uzak durulmalıdır.



Spor ve egzersiz çok önemlidir. Ancak cilt sağlığımız için bunun kapalı spor salonlarında değil açık havada yapılmasını öneriyorum.



Bir çay bardağı suyun içine iki damla lavanta damlatın. Bir süre buzdolabında soğutun. Ardından bir tutam pamukla yüzünüze sürün. Cildinizdeki canlanmayı hemen göreceksiniz.



Yüzünüzün dinlenmiş görünmesini istiyorsanız, önce sıcak hemen ardından soğuk suyla yıkayın. Bu işlem kan dolaşımını hızlandıracağı gibi



Nemlendirici krem kullanın. Krem; kuruyan, pullanan ve yaşlanan cildi bu etkilerden korur. Özellikle gözaltlarına ve tüm cilde uygulanabilen türleri vardır. Doğal nemlendirici içerenleri (özellikle zeytinyağı) öneririm.

kaslarınızı da harekete geçirecektir.



Göz altında oluşan keseleri ve renk değişikliklerini, buzlu suya batırılan pamuk parçalarını gözünüzün üzerinde ve çevresinde gezdirerek geçici olarak ortadan kaldırebilirsiniz.



18



OCAK
2014



19



Sorumluluk Sahibi Çocuklar Hayatta Kazanıyor

Her anne babanın ideali, çocuklarını kendi ayakları üzerinde durabilen, kendine güvenen bir birey olarak yetiştirmektir. Çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeterince büyüdüğünde bir gün içinde kazanabileceği bir beceri değildir. Sorumluluk bilincinin gelişmesi, yaşamın ilk yıllarından itibaren atılan adımlar ile mümkündür. Liv Hospital Klinik Psikolog İrem Can Esenkaya sorumluluk bilincini kazanan çocuğun ileriki yaşlarda hayatta çok daha başarılı olduğunun altını çiziyor.



Liv Hospital
Klinik Psikolog
İrem Can
Esenkaya

Sorumluluk bilincinin en güzel kazanıldığı aileler demokratik bir tutum içerisinde çocuklarını yetiştiren ailelerdir. Kişisel farklılıklar söz konusu olsa da, aile çocuklarını öncelikle çok iyi tanımalıdır. Onun kişisel ilgilerini, algılarını bilir ve onun tercihlerine saygı duyar. Aile çocukla sürekli yapıcı bir iletişim hali içindedir. Çocukla arkadaş gibidir ancak mesafelerin korunabildiği bir arkadaşlık olmalıdır. Anne baba konumunu korur ama çocuk ebeveynleri ile herhangi bir konuyu paylaşmakta bir tıkanma yaşamaz. Bu nedenle aile tutumları sorumluluk bilincinin geliştirilmesi adına çok önemlidir. Kendisiyle ilgili konuların, eksikliklerinin ya da yeteneklerinin farkında olması gereken kişi öncelikle çocuğun kendisidir. Ona bu fırsatı vermek zorundayız. Zaman zaman yanlışlar yapacak ama bu yanlışlarını görerek gereken dersleri alacaktır. Önemli olan telafisi olmayan hatalar yapmamalarıdır. Bunun için gereken de, çocuğa erken yaşlarda sorumluluk verilmesi ve yapabileceği bütün işlerde ona bu şansın tanınmasıdır.

Çocuğunuza seçme hakkı tanıyın

Çok küçük yaştan başlayarak bir çocuğa seçme hakkının tanınmasıyla sorumluluk kazandırma eğitimi verilebilir. Seçim yapabilme fırsatlarının çocuğa sunulması, çocuğun kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler. Seçim yapabilme; karar verebilme ve seçimlerin sorumluluğunu alabilme becerisini geliştirir, kendilerini daha iyi tanımlarını sağlar, hayat boyu önlerine çıkacak zor kararlarda mücadele edebilmelerine yardımcı olur.

20



OCAK
2014



21



Yemeklerden sonra dişinizi beraber fırçalayarak, sabah ve akşam elinizi ve yüzünüzü beraber yıkayarak başlayıp bir süre sonra bu gibi faaliyetleri kendi yapması için de teşvik edebilirsiniz.

Çocuğa Sorumluluk Bilinci Nasıl Kazandırılır?

Çocukların her yaşta kendi yaşlarına uygun sorumlulukları ufak ufak almaları sağlanabilir. Örneğin 1,5 yaş itibarı ile çocuğunuza topladığı oyuncakları oyuncak sepetine kaldırmayı öğretebilirsiniz. Daha sonra çocuğun gelişimine ve anlama seviyesine bağlı olarak üzerinden çıkardığı kıyafetleri kirli sepetine atmayı, parka giderken oyuncaklarından bir iki tane-sini kendi taşımayı, yemeği bitince tabağını mutfağa götürmeyi öğretebilirsiniz.

Çocukların ev işlerine ve çevreye olduğu kadar kendi bedenlerine ve hijyenlerine yönelik de sorumluluk kazanmaya ihtiyaçları vardır. Yemeklerden sonra dişinizi beraber fırçalayarak, sabah ve akşam elinizi ve yüzünüzü beraber yıkayarak

başlayıp bir süre sonra bu gibi faaliyetleri kendi yapması için de teşvik edebilirsiniz.

Bununla beraber bir de hayattaki yaptıklarımızın sorumluluğu vardır. Fakat ebeveynler, çocuklarının üzülmelerini engellemek için bu doğal süreçleri sekteye uğratırlar ve çocuk yaptığı hareketin sonucunu göremediği için sorumluluk bilinci gelişmez. Mesela kitabını evde unutmuşsa, koşa koşa okula kitabını götürdüğümüz takdirde, o çocuğa akşam “Çantamı dikkatli topla!” demek bir şey ifade etmez çünkü dikkatsiz olursa bedellerini anne, baba ödeyecektir. Çocukların yaptığı iyi ve kötü işlerin ödül ve bedellerini kendilerinin görmelerini sağlamak da sorumluluk bilinci kazandırma yolunda en önemli adımlardan biridir.

ÇOCUĞUM BÜYÜYOR



Acıbadem Bakırköy
Hastanesi Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları Uzmanı
Dr. Seda Yıldırım

22



23

Oyuncaklar Çocukların Gelişimini Destekliyor



Oyuncak deyip geçtiğiniz şeylerin çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimine katkısı olduğunu biliyor muydunuz? Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Seda Yıldırım oyuncak seçiminin çocukların gelişiminde ne kadar önemli rol oynadığını anlatıyor.

Çocuk için oyuncağın önemi nedir?

Çocuk için oyuncağın önemi tahmin ettiğinizden çok daha fazla. Öncelikle “Çocuk bu, ne anlar ki?” dememeliyiz. Çünkü oyuncak, çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişiminin sağlıklı olmasında büyük rol oynuyor. Ayrıca daha da önemlisi kendini ve çevresini tanımada da oldukça etkili. Bu durumda oyuncak seçimi de önem arz ediyor. Ebeveynlere düşen önemli bir görevse oyuncak seçerken nelere dikkat etmek gerektiğini bilmek. İlk kural çocuğun yaşının özelliklerine ve gelişimine uygun oyuncak seçmek. Gelişimine uygun nitelikte ve gelişimine destek olacak bir oyuncak büyümekte olan bir çocuğa verilecek güzel bir armağandır.



İlk 6 aylık süreçte oyuncak seçerken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Yenidoğan döneminden itibaren ilk 6 ay boyunca bebek öncelikle kendi bedeni ile oynuyor, elini kolunu sallıyor, parmak emiyor ya da kendi kulak kepçesini elliyor... Bu dönemde dikkat çekecek parlak, zıt renkli ve sesli objelere hassas oluyolar. Dolayısıyla da görsel ve işitsel duylulara hitap edecek oyuncakların tercih edilmesi gerekiyor. Bu nedenle ses çıkartan, renkli oyuncaklar seçilmeli. Dikkat edilecek önemli bir nokta da bebeğin bu dönemde kendini zararlı etkilerden koruyamadığı gerçeği. Sert, sivri köşeli, ağır oyuncakların kesinlikle alınmaması gerekiyor. Ayrıca bebek ağzına alacağı için oyuncak yutulması kolay büyüklükte olmamalı, ağza alındığında parçalanabilir bir malzemeden yapılmış olmamalı, boya maddesi içermemeli ya da boyasızsa da yapıldığı etken madde sağlığa zararlı bir malzeme içermemeli. Herkesin rahatlıkla bulabileceği çingıraklar, yumuşak toplar, diş kaşıcı halkalar, kırılmaz aynalar bunlara örnek olabilir.

Oyuncağın Hammaddesine Dikkat!

Oyuncağ seçiminde dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta da oyuncakların üretim maddesi. Üzerlerinde BPA (bisfenol A), PVC veya kurşun içerir ibaresi yazan oyuncaklardan uzak durulması şart. Eğer oyuncağın üzerinde bu ibarelerden biri yoksa veya emin değilseniz tahta, bambu veya organik pamuk oyuncak tercih edin. Özellikle diş kaşıma sürecinde çok fazla kullanılan içi su-jel ihtiva eden diş kaşıma halkalarının plastik olmamasına dikkat edilmeli. Ayrıca çocuk bu halkaları damağı ile ezdiğinde jel-sıvı dışarı akabilir ve çocuk yutabilir. Bu nedenle bu süreçte içi jelli olanlar değil de üzeri tırtıklı ağza akma riski olmayan boyasız tahta oyuncaklar tercih edilmeli.

24



OCAK
2014



25





4 aylıkken

4'ncü aydan itibaren çocuk yavaş yavaş dönmeye ve elle kavramaya başlıyor. Bu nedenle dönüp eli ile kavrayabileceği büyüklükteki, uygun şekilde oyuncaklar seçilmeli; anahtar veya halka şeklindeki bir diş kaşığı gibi...

6 aylıkken

6'ncı aydan itibaren çocuk oturabilir pozisyon aldığından iki eliyle kavrayabileceği ve iki elini de kullanabileceği sökülüp takılabilir renkli küpler ve bu küpleri yerleştirebileceği kavanozlar, sesli kutular alınabilir. Bu tip oyuncaklar çocuğun zihinsel gelişimini destekliyor.



8 aylıkken

8'inci aydan itibaren bebekler emekleme ve sıralama eğilimine giriyor. Bu nedenle oyuncaklarının yere atıldığında kırılmayacak özellikte olması gerekiyor.



1 yaşından itibaren

Bir yaşındaki bebekler yürüme çabasına giriyor. Bu süreçte etraftakilerin dikkatini çekmek istiyor ve keyifli bakışlarıyla mutlu oluyorlar. İki elle tutulup sürülebilen tekerlekli arabalar ya da üzerine binilen tekerlekli hareketli hayvanlar tercih edilebilir. Yine zihinsel gelişimi desteklemesi için birden çok aktivite içeren (üzerinde sayaç, sökülüp takılabilir renkli bloklar veya küpler içeren) aktivite masaları kullanılabilir. Artık çocuk öğrenmeye ve tanımaya daha fazla açıktır; oyuncak hayvanlar veya nesnelere tanıtan resimli kartlar kullanılmaya başlanabilir. 15 ile 18'inci ay civarında keşif dönemi başlar; inşaa edilebilir küp-legolar ile gelişim desteklenmelidir.





International Hospital
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Uzmanı
Dr. Banu Duru
Suiçmez

Sağlıklı Bir Bebek İçin Sağlıklı Bir Hamilelik

Hamilelik döneminde kadınların kendilerine her zamankinden çok daha fazla itina göstermeleri gerekiyor. Yenilen yemeklerden içilen içeceklere, fiziksel aktiviteden kullanılan temizlik ürünlerine kadar normal zamanda hayatın içinde yer alan her türlü faktör hamilelik döneminde tehlikeli durumlara zemin hazırlayabiliyor.

26

OCAK
2014

27



Bugünlerde hem bebeğin hem de

anne adayının sağlığının tehlikeye atılmaması için bir takım noktalara dikkat edilmesi şart. International Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Banu Duru Suiçmez, hamilelerin uzak durmaları gereken faktörleri anlattı.

Pastörize olmamış besinleri yemeyin

Özellikle pastörize edilmemiş sütten yapılan peynirde bulunabilen “Listeria” adlı mikroorganizma erken doğum, gebelik kaybı ya da düşük ağırlıklı bebek sahibi olmaya neden olabiliyor.

Çiğ et ve çiğ deniz mahsullerini tercih etmeyin

Çiğ ette “Toksoplazma Gondii” adında bir parazit bulunabiliyor ve bu parazit gebe kadına bulaştığında tekrarlayan düşükler, bebeklerde sağırılık, görme bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları, ateş, sarılık gibi hastalıklara neden olabiliyor. Bu sebeple gebelerin eti ve şarküteri ürünlerini çok iyi pişirerek tüketmeleri gerekiyor. Çiğ deniz ürünleri ve özellikle kabuklu deniz hayvanları(midyeye, istiridyeye, karides gibi) besin zehirlenmelerine neden olabildikleri için tüketimlerine çok sıcak bakılmıyor. Balık seçimi yaparken de lüfer, palamut, levrek, sardalye, uskumru ya da somon gibi taze mevsim balıklarının tercih edilmesi gerekiyor. Civa ve ağır metal içerikleri fazla olabilen dip balıkları ve konserve ürünlerinin tercih edilmemesi tavsiye ediliyor. Çünkü ağır metaller bebeklerin sinir sistemine zarar verebilen maddeler arasında yer alıyor.



Saçınızı boyamayın

Saç boyaları, amonyak ve çeşitli kimyasallar içerdiğinden, saç derisine nüfus etmeleri sonucu embriyo üzerine toksik etkilerde bulunabiliyor. Bu sebeple gebeliğin ilk 3 ayından sonra anne adaylarına saçları için organik saç boyası ya da doğal bir bileşen olan kına tercih etmeleri tavsiye ediliyor.

Cildinize akne ilacı ve anti-aging krem sürmeyin

Akne ilaçlarında ve anti-aging kremlerde bulunabilen retinoidler, A vitamini türevleridir ve gebelikte teratojenik etkisi kanıtlanmış, embriyo gelişimi için toksik etkileri olan kimyasallardır. Hamilelik öncesi ve sırasında yüksek doz A vitamini içeren bu ürünleri kullanan kişilerde sağlıklı bebek doğumu riski mevcuttur .

Doktora danışmadan ilaç kullanmayın

İlaçların mutlaka hekime danışılarak kulla-

nılması gerekiyor. Özellikle hamileliğin ilk 3 ayında kullanılan bazı ilaçlar düşüğe ve bebekte anormalliklere neden olabiliyor. Antibiyotik ve ağrı kesici gibi sık kullanılan ilaçlar hekime danışılarak ve sadece zorunlu durumlarda kullanılmalıdır.

28

OCAK
2014

29

Siyah çay, kahve, alkol, gazlı-kolalı içecekleri içmeyin

Fazla siyah çay tüketimi annede kansızlığa ve demir eksikliğine; yoğun kahve tüketimi annede çarpıntı, düşük ve erken doğuma; gazlı içecekler ise fazla glikoz alımına ve mide şikayetlerine neden olabiliyor. Güvenirliliği kanıtlanmamış bitki çayları yerine de sadece ihlamur ve rezene çayı tüketimi öneriliyor.





Sigara kullanmayın!

Sigara, hamilelikte erken doğuma, anne karnında bebek ölümüne, düşük doğum ağırlıklı bebek doğumuna neden olabilen bir toksik maddedir.

Dedektörler, röntgen ve tomografi cihazlarından uzak durun

Bu cihazlar, x-ray ışını ile çalıştıklarından gebelerin maruz kalmaları tehlikeli sonuçlara neden olabiliyor. Çok gerekli tıbbi durumlarda gebelere tıbbi tetkik amacıyla ultrasonografi ve manyetik rezonans(MR) görüntüleme tercih edilmelidir. Zorunlu hallerde dedektörden geçmek yerine üst araması yapılması talep edilmelidir.

Bilgisayar, cep telefonu ve mikrodalga fırını mümkün olduğu kadar kullanmayın

Bu cihazların yaydığı radyasyon ve manyetik etki üzerine kanıtlanmış bir veri olmasa da gebelerin bu cihazlar ile minimum etkileşimde bulunmaları tavsiye ediliyor.

Böcek ilacı, amonyak içeren temizleyiciler ve çamaşır suyu ile temas etmeyin

Uçucu toksinler gebelerden uzakta tutulması gereken maddeler arasında yer alıyor. Bu kimyasallar ile temas etmek veya solumak anne ve bebek hayatını ciddi anlamda tehlikeye atabiliyor.





Liv Hospital Ortopedi ve
Travmatoloji Uzmanı
Op. Dr. Taner
Bekmezci

Voleybol; dengeli ve ideal
fiziksel gelişimi sağlar

Oyuna Katılmak, Eğlenmek ve Büyüme

30



OCAK
2014



31





Çocuk gelişiminde beslenme kadar sporun da büyük önemi vardır. Her sporun yararı farklıdır. Voleybol da çocuğunuzun gelişimini desteklerken, aynı zamanda sorumluluk alma bilinci, ekip çalışmasının önemi gibi konularda da bilinçli hale getiriyor.

Tüm spor dallarında olduğu gibi, voleybol da oyuncuların fiziksel gelişimlerini hızlandırmalarını ve esnekliklerini sürdürmelerini sağlar. Oyun bir temas sporu olmadığından, rakiple birebir mücadelede gereken bedensel üstünlük ve aşırı (oransız) kas birikimine ihtiyaç yoktur. Oyuncunun performans ve dayanıklılığı için vücudun tüm kas grupları dengeli ve o kişi için ideal olabilecek düzeylerde gelişir.

Ben yok, biz var...

Aidiyet hissi ve bireysel niteliklerin aynı anda gelişmesini sağlayan voleybol, aynı zamanda temas sporu olmaması nedeniyle şiddetin işe yaramadığı bir alan oluşturmaktadır. Bu sayede sporcu adayları iletişim becerilerini daha sağlıklı zeminde ve dostane bir şekilde oluştururlar. Şiddetten ve kötü alışkanlıklardan uzak kalmalarını sağlayacak güzel bir bariyere sahip olurlar.

Voleybol ve Sosyal Başarı

Voleybolun katkıları fiziksel gelişimle sınırlı değil. Bir takım oyunu olan voleybol, belirli zaman ve sınırlı hareketle sayıya ulaşılmasını hedefler. Oyunun bu karakteristik özellikleri sayesinde, aşırı bireysel çıkışların tek başına fayda sağlamadığını gören oyuncular, ekip arkadaşlarına güvenmeyi, gerektiği yerde pas vermeyi, gerektiği noktada sorumluluğu alıp yeteneklerini gösterebilmeyi öğrenirler. Bu nedenle oyuncular; planlı, hedefe faydalı hamlelerle ulaşabilen paylaşımcı ve sorumluluk sahibi bireyler haline gelirler.

Hız, refleks ve derin duyularını kullanabilen oyuncularında sakatlık riski azalır.

Refleksler ve derin duyular sayesinde oyun sırasında ihtiyaç duyulan ve fiziksel sınırları zorlayan hamleler, zarar görmeden atlatılır. Bu becerileri kazanabilmek için mutlaka tecrübe sahibi bir çalıştırıcının önderliğinde ve bir fizyoterapist desteği ile çalışılmalıdır. Sadece belirli kas gruplarının değil tüm vücudun antrene edilmesi, özellikle bel-sırt-omuzların dengelenmesi sağlanır.



Düzenli olarak yapılan kas güçlendirmeleri, germeler ve dayanıklılık çalışmaları sayesinde, bedensel gelişimini arttıran çocuklar, teknik becerileri kazanabilir ve tecrübelerini paylaşır duruma gelirler. Bedensel ve bireysel gelişim için avantajlı bir spor dalı olan voleybolun çocuklar için her şeyden önce bir oyun olduğunu ve keyif almaları gerektiğini de mutlaka hatırlatalım.



'Yılın En İyi Yeni Ürünü' Pınar'dan

Dünyanın önde gelen uluslararası pazar araştırma şirketlerinden BrandSpark tarafından yapılan araştırmaya göre, Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, tüketicilerine en özel ambalajlı su portföyünü sunan **Pınar Su**'yun cam portföyü ile 2013'ün 'En İyi Yeni Ürünü' unvanını kazandı.

Türk tüketicilerinin en çok beğendikleri Gıda, Temizlik, Ev ve Kişisel Bakım ürünlerini belirlemeye yönelik olarak, BrandSpark International tarafından gerçekleştirilen 'En İyi Yeni Ürün Ödülleri' araştırmasında kazananlar açıklandı. Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırladığı mevsim temalı Pınar Su cam ürün grubuyla 2013'ün 'En İyi Yeni Ürünü' seçilerek iki ödül birden kazandı. Tüketicilerin oylarıyla belirlenen BrandSpark araştırmasında (Ev Tipi) Su Kategorisi'nde "Pınar Yaşam Pınarım 5 Litre Cam Damacana" ve (Bireysel) Su kategorisinde "Pınar Yaşam Pınarım 0,75 cl-0,33 cl Mevsim Konseptli Cam Şişe Serisi" 2013'ün 'En İyi Yeni Ürünü' unvanına değer bulundular.

ESOMAR ve MRIA (Kanada Araştırmacılar Derneği) üyesi uluslararası araştırma şirketi BrandSpark In-

ternational tarafından dünyada ilk kez 2003 yılında düzenlenen En İyi Yeni Ürün Ödülleri, günümüzde hızlı tüketim ürünleri alanında Kuzey Amerika'nın en prestijli ödül programı kabul ediliyor. 2013 araştırmasında, 15.000'in üzerinde Türk tüketicisi tarafından 74 farklı ürün kategorisinde toplam 113 marka ve 241 ürün değerlendirilmeye tabi tutuldu.



32

OCAK
2014

33

Pınar Çocuk Devam Sütü ile Çocuğunuzun Büyümesine Üçlü Destek

Çocuklarda gelişim...

Çocuklar, büyüme ve gelişimlerinin büyük bölümünü 1-6 yaşları arasında tamamlarlar. Bu yaşlarda çocuklar yemekler konusunda çok seçici olabiliyorlar. Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimleri için zengin ve doğal içerikli gıdalarla beslenmeleri gerekir. Güçlü bir bağışıklık sistemi de bu fiziksel ve zihinsel gelişimi taşıyan vücudu mikroplara karşı koruyarak, büyümede çok önemli bir görev üstlenmektedir.

Çocuğunuza süt için...

Çocuklar, fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin yanı sıra bağışıklık sistemlerini güçlendirecek besin ihtiyaçlarının önemli bir kısmını sütün alabilir. Çocuğunuzun fiziksel ve zihinsel sağlıklı gelişimi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için ona süt içirebilirsiniz. Pınar İlk Adım (6-12 ay) ve Pınar Çocuk (12 aydan sonra) sütü çocuğunuzun bu özel dönemi için vitamin ve minerallerle hazırlanmış özel devam sütleridir. Her iki sütteki kalsiyum, çinko ve B12 ile zenginleştirilmiş 3'lü destek formülü ve 13 vitamin-13 mineral çocuğunuzun beslenmesine yardımcı olur. **B12:** Kansızlığın önlenmesinde ve nöromotor gelişime katkıda bulunur. **Kalsiyum:** Kemik ve dişlerin gelişimine, ayrıca kasların güçlü bir şekilde kasılabilmesine, sinir hücrelerinin iletişim kabiliyetine katkıda bulunur. **Çinko:** Bağışıklık sistemine önemli derecede destek olur.

Günde 2 bardak Pınar Çocuk Devam Sütü ile

- C vitamini ve K vitamini gereksiniminin tamamını,
- Kalsiyum ihtiyacının %75'ini
- Demir gereksiniminin %50'sini,
- B12 vitamini gereksiniminin % 67'sini,
- B6 vitamini gereksiniminin % 60'ını,
- Folik asit gereksiniminin %48'ini,
- Vitamin E gereksiniminin %88'ini,
- Vitamin D gereksiniminin %85'ini,
- Potasyum gereksiniminin %42'sini,
- Vitamin A gereksiniminin %60'ını,
- Magnezyum gereksiniminin %47'sini,
- Biotin gereksiniminin %48'ini,
- Çinko gereksinimi %72'sini karşılamış olursunuz.

Yukarıdaki karşılama yüzdeleri 400 ml Pınar Çocuk Sütü üzerinden hesaplanmıştır.





Pınar Gurme ailesi genişliyor

Pınar'ın çok özel damak tadına seslenen **Gurme Serisi**, sucuk ve sosisin ardından dilimli salam, jambon ve hindi füme etin de katılımıyla zenginleşti.

Türk gıda ve içecek sektörünün öncü ve yenilikçi markası Pınar, şarküteri kategorisinde seçkin damak tatlarına sunduğu Gurme serisine yeni lezzetler eklemeye devam ediyor.

Gurme ailesinin en yeni üyeleri %100 dana etinden üretilen Pınar Gurme Dilimli Salam, Jambon ve Hindi Füme Et, daha fazla miktarda parça et ve daha yoğun hissedilen tütsü aroması ile gurme lezzetini sofralarınıza taşıyor.

Şık ambalaj tasarımıyla da fark yaratan Gurme serisi, en kaliteli etler kullanılarak hazırlanıyor, özel baharat ve tütsü tadıyla benzersiz bir lezzet sunuyor.

%100 Dana macar salam, hindi etli salam olmak üzere farklı çeşitleriyle her damak tadına hitap eden Pınar Gurme Salam serisi ise yeni pratik ambalajı sayesinde sadece tadıyla değil servisiyle de gurmelere layık bir sofraya kurmanıza yardım ediyor. Tek tek tabağa dizmeye gerek kalmadan servise hazır olarak dizilen salam dilimleri, sofralarda şık bir sunum sağlıyor.

Market şarküteri reyonlarında satışa sunulan Pınar Gurme Dilimli Salam, Jambon ve Hindi Füme Et, en özel sofralarınıza gurme dokunuşu katacak.

Avrupa'dan gelen lezzet artık Türkiye'de...

Pınar, Avrupa'da tatlıların olmazsa olmazları arasında yer alan, aşçıların kurtarıcısı custard sosunu, **Kremilla** markasıyla Türkiye'de beğeniye sunuyor.

Türk gıda ve içecek sektörünün öncü ve yenilikçi markası Pınar, Türkiye'de ilk kez satışa sunulan yepyeni bir lezzetle mutfağınıza konuk oluyor. Pınar'ın yeni lezzeti Kremilla ile kremayı ideal kıvama getirmek için karıştırmayı, çırpmayı, soğumasını beklemeyi unutun; çabucak hazırlanan tadına doyum olmaz tatlıların keyfini çıkarın.

İster tatlının içinde ister meyvenin üstünde...

Yoğun kıvamlı, vanilya tadındaki pratik lezzet Pınar Kremilla, pasta, profiterol, cheesecake, tart, milföy pasta, krem brulle, kek gibi birçok tatlıda doğrudan, dolgu malzemesi veya sos olarak kullanılabilirdiği gibi tek başına veya meyveyle birlikte de tüketilebiliyor. Evde yapılmış hissi veren Kremilla ile çabucak lezzetli tatlılar yaparak zamandan tasarruf edebilirsiniz; sevdiğiniz kalbini enfes tatlılarla çalarak onlara daha çok vakit ayarabilirsiniz. Pınar Kremilla - Vanilya Tadında Kıvamlı Sos'u 500 ml'lik ambalajlar içinde marketlerin krema ve tatlı bölümlerinde bulabilirsiniz.



Yaşar Topluluğu Üretim Yaparken Çevreyi Koruyor

Yaşar Topluluğu, 'daha iyi bir yaşam için' gerçekleştirdiği çalışmaları 'Yaşar Sürdürülebilirlik Raporu'nda topladı.

Faaliyette bulunduğu coğrafyada toplumun yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan Yaşar Topluluğu, sürdürülebilir dünya hedefiyle hayata geçirdiği çalışmalarındaki performansını raporda topladı. Sürdürülebilirliğin devamlı bir çaba gerektirdiğinin bilinciyle 2007 yılından bu yana sistematik olarak uyguladığı faaliyetlerini 2009 yılından beri yıllık olarak raporlayan Yaşar Topluluğu, 2012 raporunu da Birleşmiş Milletler Küresel İlkeler Sözleşmesi (BM KİS) ve Küresel Raporlama Girişimi'nin (GRI) ilkeleri doğrultusunda hazırladı.

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, "Yaşar Topluluğu sürdürülebilir bir dünya için sorumluluklarının bilincindedir ve çalışmalarının odağına sürdürülebilirliği almış bir şekilde faaliyetlerine hız kesmeden devam etmektedir. Sürdürülebilirlik, tüm organizasyonda önemli stratejik bir hedeftir. Amacımız, bireysel düzeyden başlayarak sürdürülebilirlik konusunda topluma yol gösterici olmak ve farkındalığı artırmaktır" dedi.

Yaşar Topluluğu İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş ise günümüzde tüketicinin ürünü satın alırken artık sa-

dece fiyat ve kalite özelliklerini değil; arkasındaki kurumun kurumsal değerlerini de bilmek istediğini kaydetti. Aktaş, "Yaşar Topluluğu olarak, faaliyetlerimizi çevreyi gözetken bir yaklaşımla sürdürüyor, kadınlarımıza istihdamda daha fazla olanak sağlıyor, insana değer ve değer yaratan toplumsal katkı projelerimizle "daha iyi bir yaşam için" çalışıyoruz" dedi.

5 Öncelikli Alan

Yaşar 2012 Sürdürülebilirlik Raporu'nda; "enerji ve iklim değişikliği", "su kullanımı ve atık su", "kullanılan malzeme ve atık", "sağlık ve güvenlik" ve "toplumsal katkı" olmak üzere belirlenen beş öncelikli alanda gerçekleştirilen çalışmalar ve kaydedilen performans değerlendiriliyor. Karbon ayak izi konusuna özel bir önem atfederek karbon azaltım stratejisi doğrultusunda çalışmalarını sürdüren Yaşar Topluluğu, 2020 yılına kadar birim ton üretim başına ortalama karbon emisyonunu yüzde 15 azaltmayı hedefliyor. Öte yandan 2012 itibarıyla ikinci öncelikli alan olarak belirlenen su ve atık su konusunda da çalışmalara başlandığı bildirildi.

34

OCAK
2014

35



PINAR ÇOCUK SÜTÜ

ÇOCUĞUNUZUN BESLENMESİNE 3'LÜ DESTEK

