

# Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Sibel Arna ile oğlu Rüzgar üzerine sohbet
- **SAĞLIKLI BESLENME** Vitamin deposu kış meyveleri
- **LEZZETLİ TARİFLER** Kışa özel reçeller
- **BAKIM** Kışa özel cilt bakım önerileri
- **DOSYA** Çocuklarda sınav stresi
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuğunuzun yoksa hayali arkadaşı mı var?
- **SAĞLIK** Kış hastalıkları ve çareleri

# Yeni Pinar Süt krem

Halis muhlis  
kaymak tadı  
kalorisi yarısı



# Yeni bir yıla sağlıkla merhaba!

Pınar ailesi olarak  
2013'ün herkese yeni  
umutlar, taze başlangıçlar  
ve mutluluklar  
getirmesini diliyoruz.  
Yeni yılda hepimizin  
buluştuğu en temel dilek,  
kuşkusuz ki sağlık.

Kış aylarının en çetin dönemlerini sürdürdüğümüz bu günlerde sağlığımız için giyimimize ve beslenmemize özen göstermemiz gerekiyor. Doğru beslenmek ve mevsime uygun giyinmek, hastalıklardan korunmanın en temel çözümü. Elbette sağlıklı bir kış için sadece hastalanmamak yeterli değil. Eğer dikkat etmezsek cildimizden saçlarımıza dek her noktamız soğukların yıpratıcı etkisinden payını alır. Peki, tam anlamıyla sağlıklı bir kış geçirmek için neler yapmalıyız? Bu soruyu siz değerli okuyucularımız için konunun uzmanlarına yönelttik ve her açıdan faydalı, kapsamlı yazılar derledik.

Universal İtalyan Hastanesi Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı Meltem Şeniz Toksoy, savunma sistemini güçlü tutmanın yolunun mideden geçtiğini, yani mevsimlik sebze ve meyvelerin bol bol tüketilmesi halinde kışın keyfini sağlıklı süreceğimizi söylüyor.

Kış ayları çetin geçiyor ne yazık ki... Başta soğuk hava, vücudumuzun baş etmesi gereken birçok zorluk karşımıza çıkabiliyor. Bu konuda Universal Ege Sağlık Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı doktorumuz Kemal Can Tertemiz'in çok hoş bir temennisi var: "Soğuk havalarda da sağlık olsun." Doktor Tertemiz; kış mevsiminde nezle, grip, farenjit, orta kulak iltihabı gibi hastalıkların özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik sağlık sorunları olanlar için tehlike arz ettiğini söylüyor.

Dergimizin bu sayısında sadece mevsimsel hastalıklardan korunma yollarına değil çocuğumuzun karşılaşacağı olası sorunlara da eğildik. Okul çağındaki çocukların en büyük sorunlarından biri kuşkusuz ki sınav stresi. Ebeveynlerin sınav stresi yaşayan çocuklarıyla başa çıkma yollarını Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Doktor Emel Bellibaş anlattı.

Kış geldi diye çocukların evlere kapanmaması için 7-10 yaş arasındaki çocuklara yönelik spor aktiviteleri, annelerin evde kolayca hazırlayacakları kış lezzetleri, çocuklara yönelik etkinlikler ve daha birçok bilgilendirici konunun yer aldığı yeni sayımızı keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

Sevdiklerinizle birlikte, sağlıklı, mutlu ve huzur dolu bir yıl geçirmeniz dileğiyle...



## İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding  
Yönetim Kurulu Başkanı



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

### YAPIM



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

**Yayın Koordinatörü**  
Can Erçakıca

**Düzeltili**  
Nida Özer

**Editör**  
Emel Altay

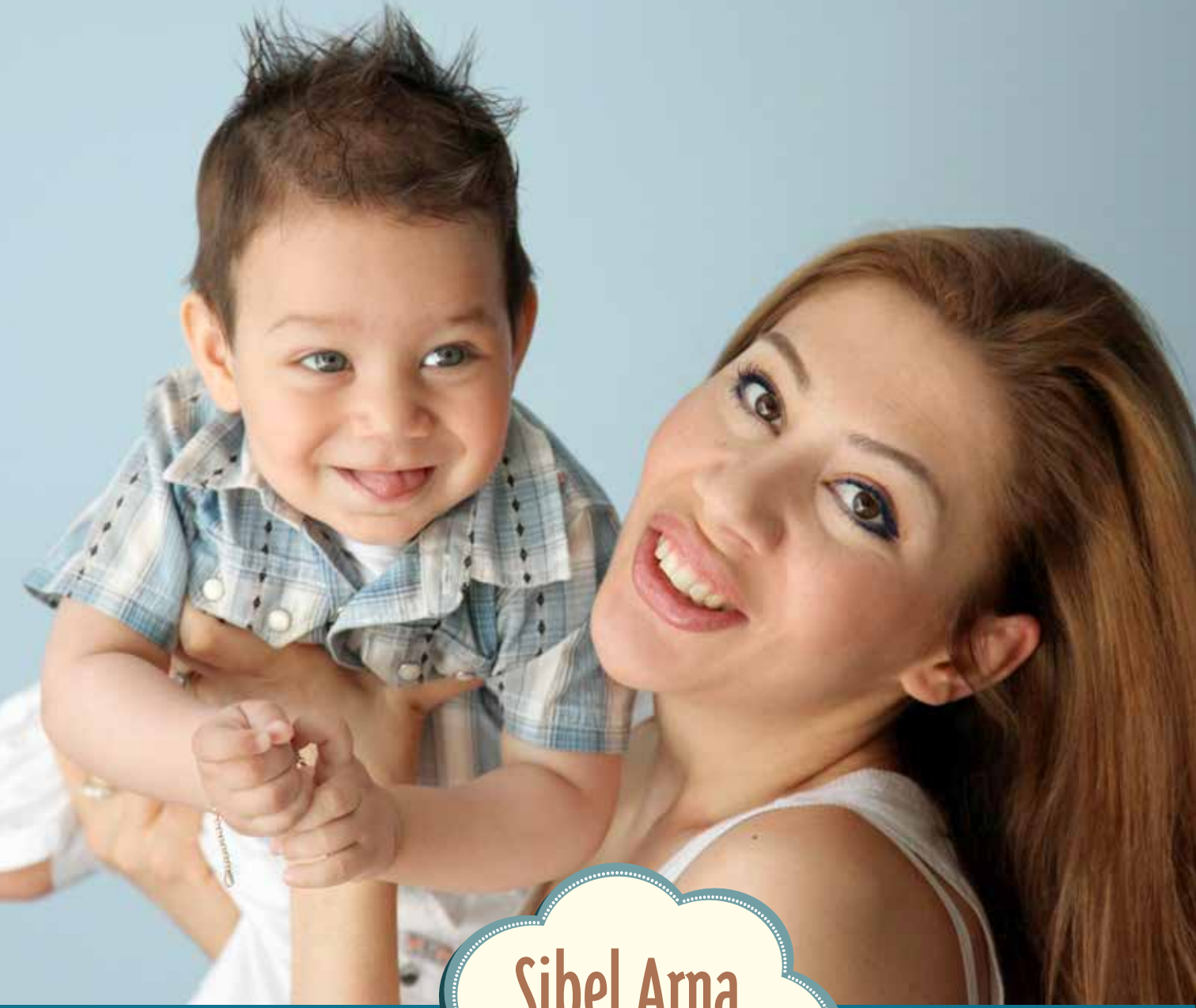
**Katkıda Bulunanlar**  
Volkan Doğar

**Kreatif Yönetmen**  
Müge Bulek  
Mehmet Zeytuncu

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

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

**Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık**



Sibel Arna  
ve  
Oğlu Rüzgar

“Rüzgar’la Birlikte  
Sonsuz Aşkla Tanıştım”

Rüzgar'ı kucağına aldığı ilk anı hayatının en mutlu anı olarak anlatan ünlü gazeteci Sibel Arna, Rüzgar'la birlikte tüm hayatının değiştiğini söylüyor. Bundan sonraki en büyük gayesinin mutlu, yararlı ve şefkatli bir insan yetiştirmek olduğunun altını çizen Arna, Rüzgar'ın hayatı boyunca istediklerinin peşinden koşacak, tutkulu bir insan olması için destekleyeceğini belirtiyor. Sibel Arna, Rüzgar'la ilgili merak edilen her şeyi Yaşam Pınarım okuyucuları ile paylaşıyor.

**Yoğun bir tempo içindesiniz. Bir yanda Hürriyet'teki moda yazınız, bir yanda annelikle ilgili köşe yazılarınız... Hepsine yetişebilmek zor olmuyor mu?**

Annelikle ilgili yazılarım çok kolay çıkıyor. Çünkü oğlum hayatımın gerçeği, her geçen gün onunla ilgili yeni bir şey öğreniyorum, merak ediyorum. Hatta bazen günde on farklı yazı konusu bulduğum oluyor. Modayla ilgili yazılarımı daha çok araştırıyorum, çalışıyorum, bu hafta ne yapsam diye oturup kafa patlatıyorum. Elbette bunu yaparken de çok keyif alıyorum çünkü 2003'ten beri moda yazıları yazıyorum.

**Bunların yanı sıra bir de annelik var. Annelik nasıl gidiyor?**

Şahane gidiyor, Rüzgar üç yaşında oldu. Artık gerçekten bir birey. Oturup dakikalarca sohbet edebiliyoruz. Yapacağımız şeylere birlikte karar veriyorum.





“Her konuda bir fikri var. Onun bu “yetişkin” hali beni çok heyecanlandırıyor, müthiş keyif veriyor.”

ruz. Her konuda bir fikri var. Ne yiyeceğine de, ne giyeceğine de, hangi tiyatro oyununa gitmek istediğine de kendisi karar veriyor. Ve onun bu “yetişkin” hali beni çok heyecanlandırıyor, müthiş keyif veriyor.

## Rüzgar nasıl bir çocuk?

Meraklı bir çocuk, başak burcu olduğu için titiz, fazla sorgulayan, adı gibi esen, koşan, oynayan, zıplayan, her çocuk gibi aslında... Kolları ve bacakları mosmor. Çünkü sürekli düşüyor. Ama yine de bana mısın demiyor. Bazen gerçekten içinde 100 atlı dört nala koşuyor gibi hissediyorum.

## Hamilelik süreciniz nasıl geçti?

Çok rahat ve keyifliydi. İlk üç ay mide bulantısı oldu ama hiç kusmadım. Toplamda on üç kilo aldım. Elim, ayağım hiç şişmedi. Arkadan bakıldığında hamile olduğum belli olmuyordu, hatta sokakta laf atıyorlardı. Sadece karnımda top vardı sanki!

## Rüzgar'ı ilk kucağınıza aldığınızda neler hissettiniz?

Biraz geç doğurdum ben. 42. hafta. Normal doğurmak için bu kadar bekledim ama anatomik yapım uygun olmadığı için mümkün olmadı.





“Oğlumun sayesinde güne, güneş sadece bizim için doğuyormuş gibi şımarık bir duyguyla başlıyorum. Onun gibi hiçbir erkeğin bana tutkuyla bakmayacağını biliyorum.”

Doğum anına gelince, çok beklemiştim, çok özlemiştim, sağlıklı mı diye çok endişe etmiştim, kucağıma alınca önce derin bir rahatlama, sonra hayatım boyunca yaşayacağım en gerçek en büyüğü kavuşma. Mucize kelimesinin sözlük anlamıyla tanışma anı. Adeta karnında kelebeklerin uçtuğunu hissediyorsun. En mutlu günlerimden biriydi. Hem mutluluktan havalara uçuyorsun, hem de kendini şapşal gibi hissediyorsun.

### Yaşamınızda Rüzgar’dan sonra neler değişti?

Sonsuz aşkla tanışmam Rüzgâr sayesinde oldu, erkek ırkına başka bir açıdan bakmaya başladım. Şefkatli bir erkek yetiştirmek için uğraşıyorum. Daha verimli bir insanım artık. Eskiden iki saatte biten işler artık bir saatte bitiyor. Daha umutluyum hayata karşı, aynı zamanda endişeliyim. Oğlumun sayesinde güne, güneş sadece bizim için doğuyormuş gibi şımarık bir duyguyla başlıyorum. Onun gibi hiçbir erkeğin bana tutkuyla bakmayacağını biliyorum. Oğlum sayesinde çok daha güçlüyüm artık, gözyaşlarımın kıymetini biliyorum, öyle her şeye akıtmıyorum. Yine oğlum sayesinde dostum olanla olmayanları ayırt edebildim.

### Rüzgar’la bir gününüz nasıl geçiyor?

O artık tüm gün yuvaya gidiyor. Sabah okula gitmeden birlikte geçirdiğimiz bir saatimiz var. 10 dakika yatak keyfi, boğuşma, sarılma, gıdıklama seansı... 10 dakika kıyafet seçme, giyinme, yüz yıkama, 15 dakika kahvaltı. Ve babası okula götürmek için gelene kadar da oyun. Canımız ne isterse... Salonun orta yerine kocaman bir trambolin aldım, bugünlerde en çok müziği çalıp zıplamaktan keyif alıyoruz.

### Rüzgar’ın beslenmesiyle ilgili olarak nelere dikkat ediyorsunuz?

O işlerden sorumlu devlet bakanı anneanne. Rüzgar onun pişirdiği yemekleri bayılarak yiyor. Favorileri dolma, sulu köfte, taze fasulye ve enginar. Bir de ne şanslı ki babası Sushico gibi şahane bir markanın sahibi. Oğlum da hakkını veriyor. Somon sashimi hastası, ördekten dürüm yapmanın ustası.

### Pınar markasının ürünlerini kullanıyor musunuz? Ürünler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Pınar Labne bir numaralı vazgeçilmezimiz. Rüzgar her gün bir minik paket bitiriyor. Tam buğday ekmeği üstüne Pınar Labne ve bal. Bir de Pınar Çocuk Sütü’nden vazgeçemiyoruz. Aslında Pınar Organik’e geçmesi gerekiyor ama Pınar Çocuk Sütü daha tatlı geliyor sanıyorum.

### Çalışan bir anne olarak Rüzgar’a yeterli kadar vakit ayırabiliyor musunuz? Aranızdaki iletişim nasıl?

Rüzgar okuldan 17:00’de geliyor. 17:00 olamasa da en geç 19:00’da evde olmaya çalışıyorum ve uyuduğu saat olan 21:00’e kadar birlikteyiz. Hafta sonları ise tamamen bizim. Oyun alanlarına, tiyatroya ve sinemaya gitmekten büyük keyif alıyoruz.

### Rüzgar’la ilgili hayalleriniz var mı?

Mutlu biri olmasını istiyorum ve de tutkulu. Ne olursa olsun onu tutkularının peşinden koşması için destekleyeceğim.

# SAĞLIKLI BESLENME



Universal İtalyan  
Hastanesi Sağlıklı  
Beslenme ve Diyet  
Uzmanı  
**Meltem Şeniz  
Toksoy**

8



OCAK  
2013

9

Kışın soğuklarla beraber enfeksiyonel hastalıkların görülmesi artar. Savunma sistemini güçlü tutmak için kış mevsiminin bize sunduğu sebze ve meyvelerden yararlanabiliriz.



# Sağlıklı kalmanın yolu da midenizden geçiyor

**Kış mevsiminde**, hava değişikliklerinden ve çoğalan mikroorganizmalardan kaynaklanan çeşitli hastalıklar ortaya çıkar. Bu hastalıklara karşı vücudun korunması için C ve A vitamini içeren antioksidan kapasiteli meyveler büyük önem kazanır.

Vücudun savunma sistemini bu dönemde güçlü tutmak bu hastalıklara yakalanmamızı önlemenin en basit ve güvenli yoludur. Mandalina, portakal, greyfurt, kivi gibi kış meyveleri bize, C vitamini açısından çok çeşit sunar. Meyve sularından çok meyvenin kendisini yemek C vitamininden daha fazla faydalanmamızı sağlar.

## Mandalina

Turunçgillerin en kolay ulaştığımız meyvelerinden olan mandalınayı kışın sonuna kadar kolayca bulabiliyoruz. Soğuğa en dayanıklı olan ve erken olgunlaşan Satsuma, sonrasında olgunlaşan klemantin, sulu, bol çekirdekli ve en geç olgunlaşan Bodrum Mandalinası gibi çeşitleri olan mandalınadan lif, A ve C vitamini, kalsiyum ve potasyum alınır. Bu önemli besin değerlerinin yanı sıra mandalina, içerdiği doğal C vitaminiyle vücudumuzun hastalıklara karşı direnme gücünü artırır, sigaranın zararlı etkilerini yok etmeye yardımcıdır. Potasyum içeriğiyle yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. İçerdiği antioksidan maddelerle kanserden korumaya yardımcıdır. Kalp-damar hastalıklarına karşı da doğal kan sulandırıcıdır.

## Portakal

Kış aylarının vazgeçilmez ve en bilindik meyvesidir. Şamutu, Washington, ince kabuklu(sıkma), Valensiya gibi çeşitleri olan portakalın bir orta boyundan ortalama 50 kcal enerjiyle beraber 150 IU A vitamini, 74 mg C vitamini, 43 mg kalsiyum, 200 mg potasyum alınır. İçerdiği yüksek potasyum nedeniyle böbrek hastalarının dikkatli tüketmesi gerekiyor. Bununla birlikte önemli bir askorbit asit kaynağıdır, C vitaminiyle soğuk algınlıklarında birbiridir. Antioksidan içeriği nedeniyle sigara içen kişilerin kış aylarında günde 2 tane tüketmesi zararlı etkilerden korunmaya yardımcı olacaktır.





10

OCAK  
2013



11

## Elma

İçinde birçok vitamin ve mineral bulunduran ve en kolay bulunabilen meyvelerden biridir elma. Görüntü, tat ve aromalarını farklı kılan özellikleriyle Gala, Golden, Arap Kızı, Fuji, Starking, Amasya Elması gibi çeşitleri bulunan bir orta boy elmadan ortalama 60 kcal enerji elde ediliyor. Bununla beraber 30mg A vitamini, 110 mg potasyum, 6mg kalsiyum, 6 mg C vitamini alınıyor.

Elma, içeriğindeki E ve C gibi antioksidan vitaminler ile bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Flavanoidler sağlıklı yaşam için gereklidir. İçerdiği çözünür ve çözünmez liflerle toksik maddelerin vücuttan atılmasını sağlayarak kanserden korur. Gün içinde tüketilen 1-2 adet elma içindeki pektin maddesi sayesinde LDL kolesterol ve trigliseridi düşürmeye yardımcı olacaktır. Elma ayrıca antioksidan için de mükemmel bir kaynaktır. Elmanın içeriğindeki kuversetin ise güçlü bir antioksidandır.

## Ayva

Sonbaharda olgunlaşıp kışın uzun süre bulunan ayva, çekirdeğinden tüylerine kadar sağlık ve güzellik için son derece yararlı bir meyve. Meyvesinde pektin, tanen, şeker, organik asit, A ve C vitamini ve mineral tuzlardan bol miktarda bulunur. Tohumlarında ise %14-18 oranında tutkal maddeler, %16-20 oranında yağ, tanen, renkli maddeler ve az miktarda amygdalin ve emülsin vardır. 100 gr ayvadan 140 kcal enerji, 12 mg kalsiyum, 60 İU A vitamini, 34 mg C vitamini alınıyor.

Karbonhidrat, kalsiyum, demir, fosfor, potasyum, sodyum ve C vitamini içerdiğinden vücut için birçok faydası bulunur. Pektin ve tanen gibi maddeler içerir. İçerdiği yüksek pektinden dolayı ayvadan reçel, pelte ve şekerleme yapılır. Yüksek tansiyonu olan ve kabızlık çeken kişiler tarafından tüketilmesi önerilmez. Eski kaynaklarda şöyle yazar: "Ayva hoşafı ağız yaralarına, akciğer veremine iyi gelir. Gece uyurken ağızdan salya gelmesini önler. Yaprığı kaynatılıp içilirse ishali keser. Ayva yaprağı kaynatılır, suyu ile gargara yapılır, pişmiş yaprakları ile de lapa yapıp boğaza konursa boğaz ağrısını ve şişliğini giderir. Burun kanamasını önlemek için buruna ayva suyu çekilmelidir. Ayva suyu aşırı adet kanamasını önler, bağırsak kanamalarını keser, dizanteriye karşı çok faydalıdır. Doğumu kolaylaştırmak için ayva suyu ve ayva çekirdeği kaynatılıp içilmelidir. Ayva kabuğu veya ayva çekirdeği kaynatılıp içilirse, idrar yolu iltihaplarına iyi gelir. Ayva suyu iştah açar."



## Greyfurt

Sarı - kırmızı rengiyle görselliği mükemmel, tadı ve aroması da bir o kadar karakteristik olan turuncgillerin özel meyvesidir greyfurt. Bir orta boyundan ortalama 60 kcal enerji, 135 mg potasyum alınıyor. Fitokimyasal ve antioksidanlar yönünden de zengin olan bu meyveyi kış aylarında tüketmek oldukça faydalı. LDL kolesterolü düşürücü, kan dolaşımını hızlandırıcı etkisi var. Zengin potasyumla tansiyonu dengeler, C vitamini bağışıklığı korur fakat greyfurtu epileptik ilaçlarla ve kemoterapik ilaçlarla almak bu ilaçların etkisinin azalmasına sebep olabiliyor. Tansiyon ilaçlarıyla da etkileşime girebiliyor. Kullanılanların doktorlarına danışmaları gerekiyor.

## Nar

Hepimizin kış aylarında meyvesini veya taze sıkılmışını tüketmeyi tercih ettiği nar, güçlü antioksidanlardan yüksek dozda polifenolik bileşikler, tanen ve antosiyoninler içerir. Antioksidan kapasitesi oldukça zengin olan nar önemli miktarda da potasyum, lif, C vitamini ve niasin içeriyor. Antioksidan kapasitesi oldukça zengin olan bir orta boy nar 150 kcal enerji, 16 mg C vitamini, 259 mg potasyum, 20 mg kalsiyum, lif ve niasin içerir. İçerisinde bulunan besin öğeleri ile kolesterolü düşürür, kalp sağlığını korur ve antioksidan içeriğinin gücü ile de kansere karşı koruyucu etki yaratır. Kırmızı şarap ve yeşil çaydan 2-3 kat fazla antioksidan içerir.



## Kivi

Anavatanı Çin olan kivi eski çağlarda da gençliğin ve güzelliğin sembolü olarak kullanılır. 4 çeşidi bulunur. Monty'nin meyvesi küçük, biraz acımsı ve ekşidir. Bruno daha tatlı ve biraz acımsıdır. Abbot tatlıdır, acı değildir. Hayward, büyük ve uzundur ve en tatlı olanıdır, uzun süre saklanabilir. En güzel kış meyvelerinden olan kivi'nin 100 gramında yaklaşık 30 kalori vardır. Soğuk algınlığı gibi hastalıklardan korunmamız için bize yardımcı olacak çok iyi bir vitamin deposudur. A ve C vitaminlerini bolca bulundurur. Süt ürünleriyle alınması tadını acılaştırır. Allerjenik meyvelerdendir.



## Armut

Lifli, hazmı kolay, mineral açısından zengin bir meyve olan armudun yaklaşık 60 çeşidi vardır. Ankara Armudu, Yağ Armudu, Akça Armut, Tokat Armudu, Mustabey Armudu, Deveci Armudu, Bal Armudu kolay temin edilebilenleri arasındadır. Besin değeri yönünden iyi bir kaynak olan armudun 100 gramı 80 kcal enerji verir. 26 mg A vitamini, 10 mg kalsiyum, 130 mg potasyum içerir. Kalp-damar sağlığı ve yüksek tansiyon için faydalı besinler arasındadır. Yüksek tansiyonu olanlar ve böbreklerinde sorun yaşayanlar için faydalıdır. İçerdiği fosfor ve B vitaminiyle zihinsel yorgunluğu giderir. Çözünür lif sayesinde kan-kolesterol seviyesini dengeler ve çözünmeyen lif ise bağırsakların düzgün çalışmasını sağlar ve kolon kanseri riskini azaltır.





## Annelerin Kurtarıcısı Ev Yapımı Reçeller

Damak zevkleri farklılık gösterse de her çocuğun vazgeçemediği sayılı yiyecekler arasında yer alır reçeller. Yaz – kış fark etmez kahvaltı sofralarının vazgeçilmez yiyecekleri arasındadır. Dar vakitlerde annelerin kurtarıcısı konumunda olan bu lezzetli yiyecekler, krepe de çok yakışıyor.

12

OCAK  
2013



13



### Ayva Reçeli

#### Malzemeler

- + 3 tane ayva
- + 4 çay fincanı şeker
- + 2 çay fincanı su
- + 3 tane karanfil
- + 1 çay fincanı ceviz
- + limon

#### Yapılışı

Ayvaları iyice yıkayın. Yıkadığımız ayvaların kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Ayvaların hepsini doğradıktan sonra tencereye dökün. Üzerine 2 fincan su ilave edip pişirmeye bırakın. Ayvalar piştikten sonra tencereye toz şeker ve karanfili ekleyip, pişirmeye devam edin. Reçelin kıvamı tuttuğunda içine limon ve cevizi katın ve birkaç dakika sonra ocaktan alın.

## Portakal reçeli

### Malzemeler

- + 1 kilo toz şeker
- + 6 tane portakal
- + 4 çay fincanı su
- + 1 tane limon

### Yapılışı

Portakalları iyice yıkayın. Yıkadıktan sonra dilim dilim kabuklarını ayırıp diğer yanda bir yorgan iğnesini ipliğe geçirin. Yıkadığımız dilimlenmiş portakal kabuklarını ipliğe geçirin. Bir tencereye su doldurun ve kaynayana kadar bekleyin. Kaynayan suya ipe dizdiğiniz portakalları atın. Farklı bir tencereye ölçüde belirtilen şekeri dökün ve üzerine su ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynadığında daha önceden haşlanmış olan portakal kabuklarını tencereye aktarın ve kıvama gelene kadar pişirin. Ocağı kapatmanıza dört dakika kala limon suyunu ekleyin. Reçeliniz ılıklaştığında kavanozlara koyabilirsiniz.



## Elma Reçeli

### Malzemeler

- + 1 kilo elma
- + 5 su bardağı toz şeker
- + 2 su bardağı su
- + 1 limonun suyu

### Yapılışı

Elmaları soyup çekirdeklerini çıkarın. Elmaları istediğiniz irilikte parçalara ayırıp su dolu bir kabın içinde bekletin. Bir tencereye şekeri ve suyu koyup kaynatın. Su, şurup kıvamına geldiğinde elmaları ilave edin. Reçel kıvamına gelinceye kadar kaynatın. Tencereyi ocaktan almadan önce, limon suyunu ekleyip, 4 dakika kaynatın. Reçel soğuduktan sonra kavanozlara koyabilirsiniz.





Universal Malatya Hastanesi  
Medikal Estetik Uzmanı  
Dr. Tuğba Arslan

Kış mevsimine girildi. Kalorifer ve sobalar yakılmaya başlandı. Hava da daha kirli. Yazın lekelerinden kurtulmak ve kışın etkilerini hafifletmek için cildimize daha fazla özen göstermemiz gerekiyor.



14

OCAK  
2013

15

# Kış aylarında cildinizi özenle koruyun...

**Havaların soğuması ile** cilt hassaslaşır, soğğun etkisi ile ciltteki kan damarları büzüleştiğinden cilde daha az oksijen gelir, cilt yüzeyindeki nem kaybolur, cilt daha kuru ve kabuklanmaya eğilimli bir hal alır. Cildi kurutmayacak sabun, vücut şampuanı veya banyo köpükleri ile sık yıkanmak cildin nemini korur. Kışın cilt mikroplarla daha sık karşılaşır, ayrıca UV ışınları da cildin en büyük düşmanı olarak saldırısını sürdürür. Öncelikli olarak işinde uzman kişilerle görüşüp cildinizin ihtiyacına göre temizlenmesi, nemlendirilmesi ve maskelenmesini sağlamanız lazım. Yine cilde uygun nemlendiricilere ilave olarak SPF ürünler tercih edilmelidir.



## Kışın Cilt İçin Neler Yapılabilir?

Soğukların cildinize zarar vermesini önleyebilmek için işinize yarayacak küçük ipuçları:

- ✦ Bulduğunuz ortamı nemlendirin. Bunun için nemlendirme cihazı kullanabilir ya da kalorifer üzerine bir tas su yerleştirebilirsiniz.
- ✦ Yüzünüzü yıkarken aşırı sıcak ya da aşırı soğuk sudan kaçının. Ilık su cildiniz için uygundur.
- ✦ Yüzünüzü yıkadıktan sonra iyice kurulayın.
- ✦ Cilt hassastır. Bunun için çabuk tepki verir. Cildinizin verdiği uyarıları dikkate alın. Cildinizi tahriş eden makyaj malzemesi, krem ve takılardan uzak durun.
- ✦ Alkol içeren kozmetik malzemeleri kullanmayın.
- ✦ Sigaradan, abartılı baharatlı yiyeceklerden ve kahveden uzak durun.
- ✦ Bol bol vitamin alın.



## Güneş kremi kışın da kullanılmalı

Kışın dışarı çıkarken yüzün soğuktan korunması lazım. Eldiven, bere ve atkı gibi koruyucu giysileri mutlaka kullanın. Yazın ve kışın ısınmak amacıyla cildin sıcak suyla yıkanması yanlış. Aşırı sıcak su deriyi kurutur. Cildin yaşlanmasını önlemek için özellikle beslenme alışkanlığımızın balık, sebze ve su ağırlıklı olmasına dikkat edilmelidir. Su ihtiyacını karşılamak için günde 1,5 litre su içmek lazım. Antioksidan içeren portakal, mandalina ve havuç gibi sebze ve meyveleri bol bol tüketin. Balığın içinde yağ miktarları fazladır. Derinin kuruluşuna iyi gelir ve canlılık kazanmasına yardımcı olur. Balığın içindeki mineraller vücudun nemini artırır. Bunun yanı sıra E ve C vitamini meyve ve sebze sularını bol bol içebilirsiniz. Omega 6 içeren ceviz, fındık, badem ve ay çekirdeği gibi cildi nemlendirip besleyen gıdaları tüketerek yaşlanmayı geciktirmiş oluruz. Konserve yiyecek ve şarküteri ürünlerinden uzak durup, sigara da içmeyerek cildimizin kış aylarında daha sağlıklı ve canlı olmasını sağlayabiliriz. “Güneş koruyucular yazın kullanılır” şeklindeki düşünce yanlış, ultraviyole ışınları kış döneminde de etkilidir. Güneş ışınları kışın da vücudun açık yerlerine geldiği için yaşlanma riskini artırır. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için muhakkak el ve yüz için güneş koruyucunun kış döneminde de kullanılması faydalıdır.

Bal, yoğurt ve birtakım bitkilerle evde de maske yapabilirsiniz. İyi bir temizleyici ve nemlendirici ve yaz kış kullanabileceğiniz güneş koruyucuya ihtiyaç vardır. Kışın en az 15 faktörlük, yazın ise 50 faktörlük güneş koruyucu ile birlikte güne başlanması lazım. Kışa bağlı olarak yiyecek ve hava şartlarına bağlı nemsizlikten dolayı, yüzünüze krem sürüp dışarı çıkmanız gerekiyor. Bunları yaparsanız hem cildinizi korursunuz hem de gelecek mevsime daha sağlıklı girmiş olursunuz.





Çocuk ve Ergen  
Psikiyatrisi Uzmanı  
Dr. Emel Bellibaş

# Çocuklarda Sınav Stresiyle Başa Çıkmanın Yolları

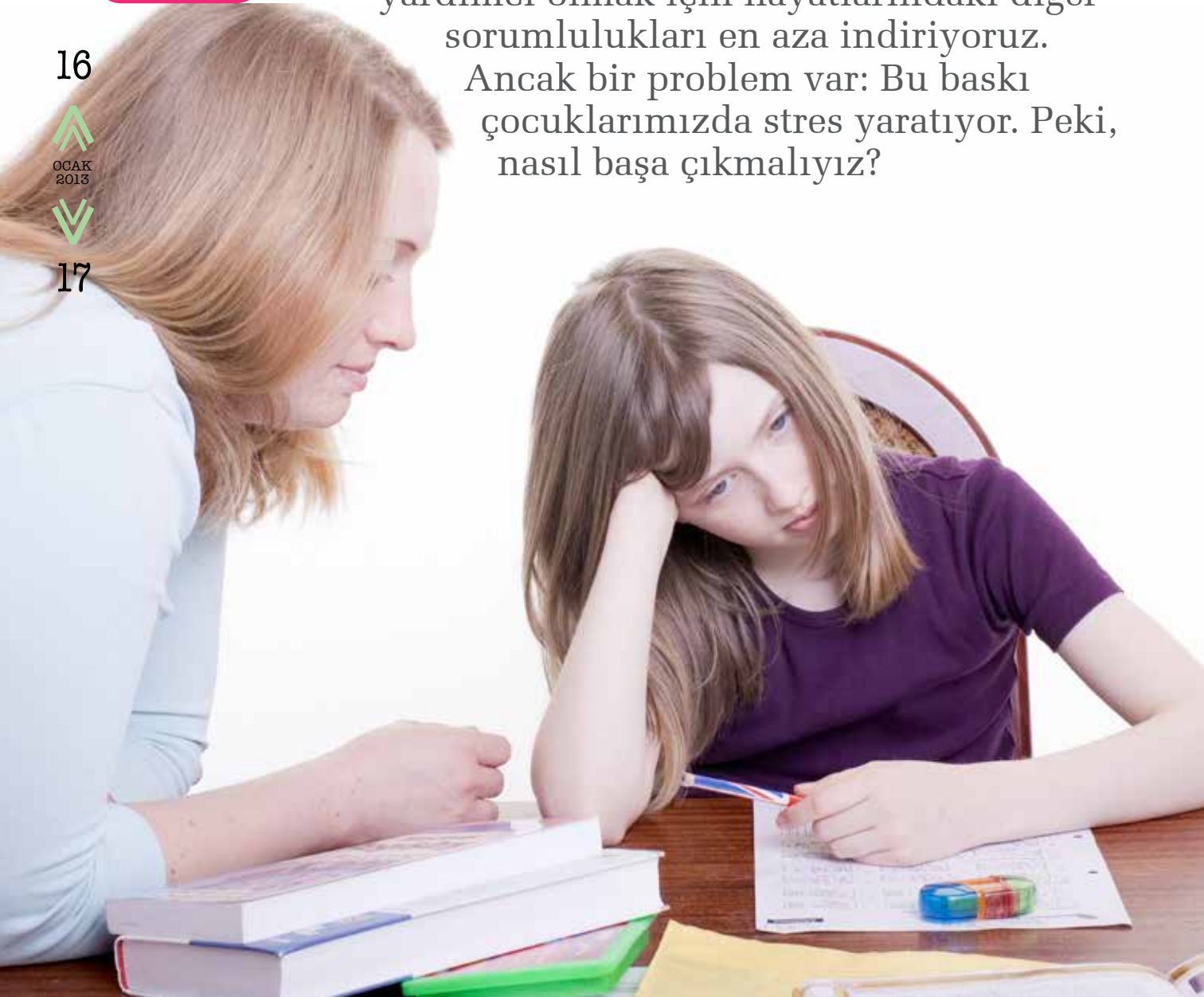
Günümüzde çocuklarımızdan okul ve sınavlarında başarılı olmalarını bekliyoruz. Bu beklentiyi hayata geçirebilmek için onlara “Ne olursa olsun başa” diyor, hatta yardımcı olmak için hayatlarındaki diğer sorumlulukları en aza indiriyoruz.

Ancak bir problem var: Bu baskı çocuklarımızda stres yaratıyor. Peki, nasıl başa çıkmalıyız?

16

OCAK  
2013

17







“Çocuğum çok çalışıyor ama sınava girdiğinde bildiği her şeyi unutuyor.”

**Erişkin olarak bizlerin** günlük yaşantısı büyük ölçüde işte, evde ve sosyal alanlarda aldığımız görevlerin yerine getirilmesi ile şekilleniyor. İşimizde bizden beklenen, görevimizi en iyi şekilde yapmamız. Evde ise bakımından sorumlu olduğumuz kişi(ler) bizden ilgi bekliyor. Onları gereğince destekleyip, evimizin fiziksel bakımıyla ayrıca uğraşyoruz. Bütün bunlar bizim işlevselliğimizi tanımlıyor. Çocuklarımız için de görev ve sorumluluk alanları bulunuyor. Günümüzde çocukların evin bakımıyla ve aile bireyleriyle ilgili görev ve sorumluluklarının en aza indirildiğini görüyoruz. Ondandır beklenen “dersini en iyi şekilde çalışması” ve “en iyi notu alması”. Bu yaklaşımla çocuğun rahat ve iyi eğitilmiş olması hedefleniyor. Ancak elde çocuğun işlevselliğini değerlendirecek fazla veri kalmıyor. Çocuğu sadece okul başarısıyla ölçmeye başladığımızda, performans kaygısı çocuk üzerinde sınav stresini doğuruyor.

Günlük yaşantısında kendisinden beklenen tek işlevin “başarı göstermek” olduğunu öğrenen (ya da sezen) çocuk için sınav büyük bir strese neden oluyor. Bu algıya sahip çocuk rahat bir şekilde sınava giremiyor. Yeterlilik ile yetersizlik, değerlilik ile değersizlik arasında “sınav sonucu” bulunmuyor. Bu nedenle özellikle kaygıya yatkın çocuk sınavdan saatler, haftalar, günler ya da aylar önce kaygı duymaya başlayabiliyor. Sınava hazırlanma süreci ve dikkat özellikleri bu kaygı varlığında olumsuz etkileniyor.

Sınav kaygısı yaşayan çocukta; kalp çarpıntısı, nefes almama, karın ağrısı, sık tuvalete gitme ihtiyacı duyma, el-

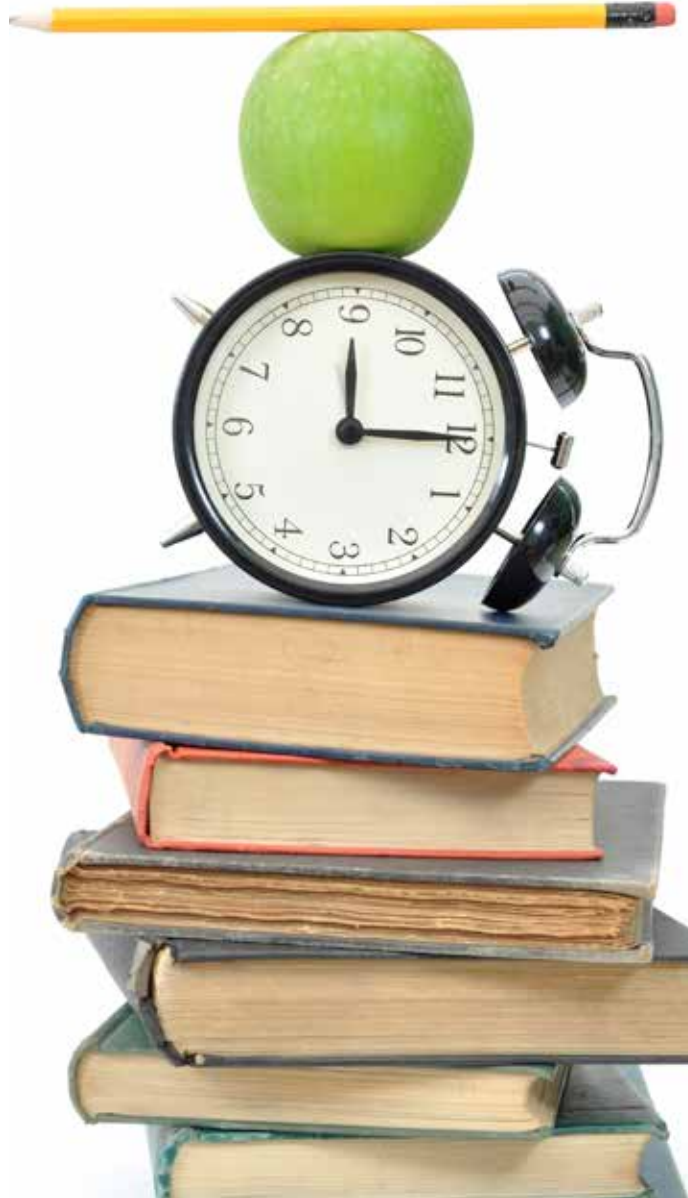
lerde ve ayaklarda terleme, titreme, yüzde kızarma, ateş basması ya da düşüme, ürperme, panik hissi, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, sıkıntı, gerginlik, bayılma, uyku ve iştah değişiklikleri görülebiliyor. Kaygının şiddetine ve çocuğun mizacına göre belirtiler çeşitlilik gösterebiliyor.

## Sınav kaygısında ne yapmalı? Kaygının kaynağına bakın

Kaygının nereden kaynak aldığına bakılması gerekiyor. Bazen yanlış ebeveyn tutumları, bazen sadece çocuğun mizacı kaygıyı tetikliyor olabiliyor. Ebeveynlerin, çocuğun akademik performansı dışında başka alanlara odaklanması önemli.

## Çocuğunuza sorumluluk verin (dersler dışında)

Çocuğun sorumluluk alanlarını arttırmak, öz denetim ve özgüven üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle çözüm için vazgeçilmezdir.



## Siz de bir zamanlar...

Ebeveynlerin geçmişte yaşadıkları akademik başarısızlıkları paylaşması çocuk için rahatlatıcı. Başarılarınız ve zor koşullara rağmen elde edebildikleriniz gibi zafer öykülerinden çok beceriksiz olduğunuz anları paylaşın.

## Başka konular

Sınavı, dersleri ve kaygıyı sürekli gündemde tutmayın.

## Cümlelerinizde basit değişiklikler yapın

“Başarılı olacağımı biliyorum!” yerine “Ben elinden geleni yaptığımı biliyorum...” demeniz çocuğun kendini daha iyi hissetmesine katkıda bulunur.

## Yeme- içme düzeninde değişiklikler gerekli

Kaygılı bir çocukta kakao, basit şeker, kafein içeren içecekler ve gıda boyaları mümkün olduğu kadar diyetten çıkarılmalı.

## Sınav sırasında

Kaygılı kişinin sınav sırasında düzenli ve rahat nefes alması öneriliyor.

## Sınav sonrasında

Çocuk sınavdan sonra yapılacak işlere odaklanırsa kaygısını daha rahat kontrol altına alabiliyor. Akşam yemeginde ne yeneceği, nereye gidileceği, televizyonda hangi çizgi filmin izleneceği gibi konular önceden konuşulup bunu düşünmesi sağlanabilir.

Ebeveynlerin kendi kaygılarını kontrol etmeleri ve yukarıdaki önerileri yerine getirmeleri durumunda sıklıkla sınav kaygısı kontrol altına alınabiliyor. Bir grup çocukta sınav kaygısı bazı kaygı bozukluklarının öncü belirtisi olarak görüldüğünden önlemlere karşın devam edebiliyor. Bu noktada profesyonel yardım almak yerinde oluyor.

## Sınav stresinin çocuk üzerindeki olumsuz etkileri

Uzun dönem kaygılar yaşamak çocuğun hayatını spontan yaşamasına engel oluyor. Çocuk kendini rahat bırakamıyor. Zeka düzeyi iyi olmasına karşın tekrarlayan başarısızlıklar yaşayan çocuklarda sıklıkla sınav kaygısı bulunuyor. Tekrarlayan başarısızlıklar çocuğun kendine güveninde sorunlar yaratıyor. “Ne yaparsam yapayım olmuyor” düşüncesi yerleşebilir ve çocuk, çaresizlik duygusu yaşayabiliyor. Öfke miktarı artıyor ve bir süre sonra içe dönüklük başla-

18



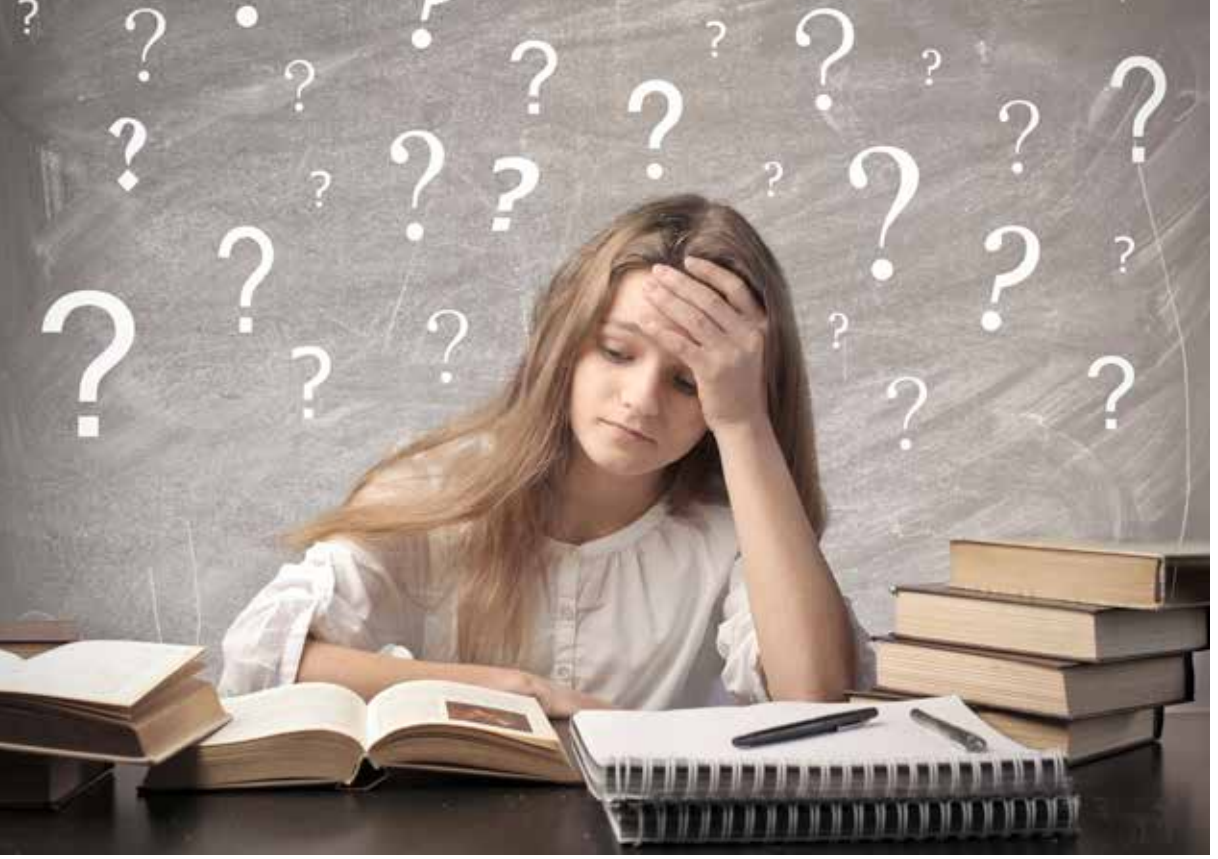
OCAK  
2013



19



Zeka düzeyi iyi olmasına karşın tekrarlayan başarısızlıklar yaşayan çocuklarda sıklıkla sınav kaygısı bulunuyor.



yabiliyor. Anne ve babanın sınav notları hakkındaki beklentisi özellikle ergenlerde ebeveynlerle ilişkide sorunlar yaşanması olasılığını da artırıyor. Kaygılı çocuk ebeveynlerine kendini ifade etmekten kaçınabiliyor.

### Sınav stresi nedir?

Kişinin günlük yaşantısındaki kaygı düzeyinden bağımsız olarak performans göstermesi gereken durumlarda aşırı kaygı duyması sınav stresi kapsamında yer alıyor. Sınav zaten kişide heyecanı artırması beklenen bir durum. Sınav kaygısında kişi, kendisinden beklenen performansı gösteremeyecek kadar kaygılanıyor. Dikkati bozuluyor, fiziksel bulgular (ellerde terleme, titreme, sıcak basması, çarpıntı gibi) yaşıyor. En sık görülen bulgu, kişinin bildiği bir konuda sık sık hatalar yapması ve beklenen başarı düzeyinin altında seyretmesidir.

### Sınav öncesi stresi yenebilmek için çocuk neler yapmalı?

Çocuğun sınavdan hemen sonra yapılacak işlere odaklanmasında yarar var. “Eve gidip sevdiğim diziyi izleyeceğim” ya da “annem sevdiğim tatlıdan yapacak” gibi. Böyle durumlarda hedefi farklı göstermek çocuğa iyi geliyor. Sınav stresi yaşayan çocuk için her şeyden önemli olan bu sınavdır. Sınavdan elde edilecek başarı var, sonrası yok gibi algılanır. Yaşanan panigin nedeni de büyük ölçüde budur aslında. Sınav önemli ancak akıp gitmekte olan yaşantım daha önemli algısı yaratılmalı. Elbette

anne ve baba da aynı algıyı paylaşabilmeli. Bu durumda gösterilmeye çalışılan yapay rahatlık çok işe yaramıyor. Gevşeme egzersizleri kaygı kontrolü konusunda yardımcı olabiliyor. Düzenli spor yapan ya da drama gibi etkinliklerle uğraşan çocuklarda da kaygı düzeyi daha çabuk kontrol altına alınabiliyor.

Sınav zaten kişide heyecanı artırması beklenen bir durum. Sınav kaygısında kişi, kendisinden beklenen performansı gösteremeyecek kadar kaygılanıyor.





Acıbadem Fulya  
Hastanesi Psikiyatri  
Uzmanı  
Dr. Aylin  
Aksoy Çoban

## Eyvah Çocuğumun Hayali Arkadaşı Var!

Hayali arkadaş 3-4 yaş grubu çocuklarda sık rastlanan bir durumdur. Hayali arkadaş başka bir çocuk, sihirli bir kişi ya da hayvan olabilir. Bazı çocuklar tüylü bir oyuncak ya da bebeği arkadaş olarak seçerken, bazıları da başka hiç kimsenin göremeyeceği bir hayali arkadaş yaratır.

20



21



**Hayali arkadaşın** ismi ve belirli bir kişiliği olabilir, çocuk onunla oynar, konuşur ve bazen de ona kızıp, nefret edebilir. Bu hayali arkadaş zaman geçtikçe değişiklik gösterebilir. Çocuk büyüdükçe bu hayali kahraman kaybolabilir ya da kalsa bile bundan pek bahsedilmez. Hayali arkadaşı olan çocuklar genellikle tek çocuk ya da ailenin ilk çocuğudur. Ancak hayali arkadaşı olması yalnız olması anlamına gelmez. Bu çocuklar yaratıcı zekaları yüksek, hayal gücü iyi çalışan çocuklardır. Zamanla bu durum kendiliğinden yok olup gider.

### Hayali arkadaş nedir?

Hayali arkadaş, hayal ile gerçek arasındaki farkın çok belirgin olmadığı okul öncesi dönemde sık görülen bir durumdur. Dışarıdan bakıldığında endişe verici bir durum gibi gözükse de aslında normal gelişimin bir parçası olan hayali arkadaşlar çocukların yaşamlarındaki stres ve değişimlerle (boşanma, kardeş doğumu, taşınma, hastalık veya ailede ölüm olayı) baş etmesine yardımcı olabilir. Bazı çocuklar tüylü bir oyuncak ya da bebeği arkadaş olarak seçerken, bazıları da başka hiç kimsenin göremeyeceği bir hayali arkadaş yaratırlar. Hayali arkadaşların isimleri ve belirli bir kişilikleri olabilir, çocuk onlarla oynar, konuşur veya bazen de ona kızar, nefret eder.

### Hayali arkadaş ne işe yarar?

Hayali arkadaş çocuğa aslında çeşitli şekillerde yardımcı olabilir.

- + Oyun oynarken arkadaşlık eder.
- + Yaratıcı oyunlar kurmasını ve farklı oyunlar oynamasını sağlar.
- + Diğer çocuklarla geçinmeyi öğrenmesine yardımcı olur.



- + Farklı davranış ve duyguların güvenli biçimde denenmesine yardımcı olur.
- + Çocuğun baskı altında hissettiği durumlarla başa çıkmasını ve tersine durumu kontrol edebilmesini sağlar.
- + Erişkinleri içine almadığı özel bir yaşam alanı yaratır.
- + Çocuğun korku ya da öfke gibi güçlü duygularla yüzleşmesini kolaylaştırır.
- + Stres altında hissettiklerinde yardım eder. Örneğin ebeveynlerinden birine küsmüş olan çocuk aynı durumu hayali arkadaşı ile yaşayıp sorunu çözümlenmenin yollarını arar.
- + Bazı çocukların duygularını dışa vurmalarını sağlar. “Uslu” olan çocuğun hayali arkadaşı “yaramaz” bir çocuk olabilir.
- + Yanlış bir durumda çocuğun “ben yapmadım, o yaptı” diyebilmesini sağlayan hayali arkadaş ebeveynleri ile daha az sorun yaşamasını sağlar.

## Hayali arkadaş bir sorun mu?

Hayali arkadaş normal gelişimin bir parçasıdır aslında. Çocukların yaşamlarındaki streslerle başa çıkma-

larına yardım eder. Ayrıca, ebeveynlere de problemin çözümünde ipuçları sağlayıp, yardım eder.

- + Örneğin karanlıktan korkan bir hayali arkadaş aslında çocuğun karanlık korkusunun dışavurumudur. Hayali arkadaş sayesinde bu durumla başa çıkmayı öğrenir.
- + Sürekli yaramazlık yapan ya da başını derde sokan hayali arkadaş çocuğun dışavurumu olabilir. Kurallar ve cezalandırma yöntemlerinin sert işlediği durumlarda bu sık görülür.
- + Yapmak istemediği bir şeyden sıyrılmak için hayali arkadaşını kullanmak hoş bir şey değil ancak çocuklar bu durumu kullanırlar. Örneğin; yatmak istemeyen çocuk hayali arkadaşının “boş ver yatma, oyun oynayalım” dediğini iletir. Bu durumda, çocuğa karar verenin ebeveyn olduğunu hatırlatmak gerekir. Hayali arkadaşın da gelebileceği söylenmelidir.
- + Çocuğunuz diğer çocuklarla oyun oynuyorsa ve diğer çocuklarla bir şeyler yapmaktan keyif alıyorsa, hayali arkadaşını birinci önceliği değilse, sosyalleşebiliyorsa problem yok ancak durum tersi ise o zaman önlem almak gerekir.

22

OCAK  
2013

23

23



## Ne yapılmalı?

### Çocuğunuzun hayali arkadaşı ile başa çıkmanın yolları

Çocuğunuzun hayali arkadaşı ile iletişime geçebilmek için;

+ Çocuğunuzun hayali arkadaşıyla onun istediği ölçüde iletişime geçebileceğinizi unutmayın. Bu ilişki sonuçta özel bir ilişki. Bu ilişkinin içinde var olmanız istenmiyorsa buna saygı göstermelisiniz. Ancak kabul gördüğünüzde ve davet edildiğinizde girmelisiniz.

+ Kabul edildikten sonra bu ilişkinin içine çok dahil olmamak ve fikir yürütmek daha iyi sonuç verir. Bu oyuna çok dahil olur ve kabullenici olursanız çocuğunuz gerçekte hayali birbirinden ayırt edemez hale gelebilir.

+ Çocuk anne-babasından hayali arkadaşı ile oynamalarını isterse anne-baba oynamalıdır ancak liderlik çocuğa bırakılmalı ve oyunu çocuk yönlendirmelidir.

+ Çocuğunuz büyüdükçe gerçek arkadaşları ile yapabileceği eğlenceli aktivite sayısını artırmak iyi bir fikir. Böylelikle çocuğunuz gerçek arkadaşlarıyla artan bir biçimde daha keyifli olduğunu hissetmeye başlar ve zaman içinde hayali arkadaşını unutur.

+ Değişen ve büyüyen dünyada 3-4 yaşında olmak ciddi korkutucudur. Bu anlamda ona yardım edecek ve yanında yoldaş olacak bir arkadaşının olması hem yaratıcı hem de yeterli düşüncenin ürünüdür.

+ Çocukların çoğu beş yaş civarında hayali arkadaşlarını bırakırlar. Eğer çocuk bu yaştan sonra da hayali arkadaşına odaklanmaya devam ediyorsa, anne-baba çocuğun durumu, yaşayabileceği olası problemleri belirlemek üzere uzman bir hekimden yardım almalıdır.





Universal Ege Sağlık  
Hastanesi Göğüs  
Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Kemal Can  
Tertemiz

Kış mevsiminde ülkemizde yaşanan soğuk havaya bağlı olarak nezle, grip, faranjit, larenjit, sinüzit, orta kulak iltihabı, bronşit, zatürre gibi hastalıkların görülme sıklığı artıyor. Enfeksiyonlar özellikle çocukları, yaşlıları, hamileleri, kronik sağlık sorunları olanları (KOA, astım, diyabet, kalp hastalığı vs.) daha fazla etkiliyor.

## Soğuk havalarda da sağlık olsun

24



OCAK  
2013



25





**Kış mevsiminde** soğuk havaya uyum sağlamak için vücudumuz daha fazla enerji harcamakta. Bu enerji ihtiyacı karşılanmadığında da vücut direnci düşüyor, enfeksiyonlara yatkın hale geliyor. Soğuk, özellikle akciğerin akut veya kronik tüm hastalıklarını tetikler. Bronşit, astım gibi sağlık sorunları daha sık görülür. Ayrıca kronik böbrek ve diyabet hastaları, kalp hastaları, by-pass geçiren kişiler aşırı soğuklardan çok daha fazla etkilenirler. Kışın ortaya çıkan hava kirliliği de soğukla birleştiğinde sorun büyür. Ayrıca kış mevsiminde kapalı ortamlarda daha fazla zaman geçirilmesi nedeniyle ile görülen hastalıklarda bulaşma riski çok artmaktadır.

### Zatürreye dikkat!

Zatürre kış mevsiminde artış gösteren ve iyi tedavi edilmediğinde ölüme yol açabilen bir hastalıktır. Amerika'da ölüme yol açan hastalıklar arasında zatürre altıncı sırada yer almaktadır. Zatürre, yenidoğan bebeklerden yaşlı kişilere kadar her yaş grubunda görülebilir. Alkol bağımlıları, yeni ameliyat olmuş hastalar, kronik akciğer ve kalp hastalığı olanlar, bağışıklık sistemi zayıflamış ve yaşlı kişilerde zatürreye yakalanma riski daha yüksektir. Ateş, titreme, öksürük, balgam çıkarma, göğüs ağrısı ve terleme şikayetleri görülebilir.

### Kış hastalıklarından nasıl korunabilirsiniz?

+ Kış mevsiminde enfeksiyonlar ağır geçtiği için korunma tedbirlerine özen gösterilmesinde yarar var. Yaşlıların, çocukların, kalp, astım, KOAH, diyabet gibi sağlık sorunları olan kişilerin havanın çok soğuk olduğu günlerde mecbur kalmadıkça sokağa çıkmamaları gerekir. Giyime özen gösterilmeli, soğuktan koruyacak biçimde giyinilmesinin yanısıra aşırı terlememeye dikkat edilmelidir.

+ Kışın daha fazla enerji alınması vücut direncinin düşmesine engel olabilir. Ancak alınan gıdaların aşırı yağlı olmasından çok vücut direncini artırmaya ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yönelik olarak C vitamini içeren besinler alınmalıdır. Bu yüzden öğünler düzenli olarak yenilmelidir. Öğünlerle birlikte taze yeşillikleri içeren salata yenilmelidir. Özellikle öğün aralarında mevsim meyvelerinin tüketilmesine ağırlık verilmeli. Sabahları taze sıkılmış meyve suyu içilmesi gün içerisinde vücut direncini yükseltmeye ve kendimizi enerjik hissetmemize katkıda bulunur.

Meyveler tüketilmeden hemen öncesinde soyulmalı ve suyu içilen meyveler ise sıkıldıktan birkaç dakika içerisinde tüketilmelidir. Böyle yapılmadığı takdirde mevcut vitaminlerin çoğunun kaybına neden olunmaktadır.

+ Kış aylarında normal çay yerine ıhlamur, adaçayı, kuşburnu ve yeşil çay gibi bitki çaylarının içilmesi bağışıklık sistemini güçlendirmede katkıda bulunacaktır. Özellikle bu çayların limonlu olarak içilmesi bu katkıyı daha da artıracaktır. Bol su tüketilmeli ve tuz tüketimi azaltılmalıdır.

+ Özellikle bebek ve çocukların gelişimi açısından D vitamini çok büyük önemi bulunmaktadır. Bu ihtiyacı karşılamak için güneşli günlerde günde en az 15-20 dakika güneş altında kalmalıdır.

+ Soğukta özellikle hamileler ve bebeklerin mevsim hastalıklarına yakalanmamasına özen göstermeli, kapalı toplu yerlerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır.

+ Astım ve KOAH hastalığı olanların ilaçlarını düzenli almaları, mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamaları, hava kirliliğinden, soba ve kömür etkisinden sakınmaları gerekiyor.





Universal Ege Sağlık  
Hastanesi  
Dr. Mine  
Başbüyük

Zamanlarının büyük kısmını televizyon ya da bilgisayar başında geçiren çocuklar, hem fiziksel hem de sosyal açıdan yetersiz bireyler olarak büyüyor. Bunun farkında olan aileler ise çocuklarına spor yapma fırsatları yaratma çabasındalar. 6 yaşından sonra çocuklarda kontrollü hareket etme yeteneği gelişir, bu sebepten 7 ile 10 yaş aralığı çocukların spora başlaması için en uygun dönemdir.

26



27

## Çocuğunuz spora hazır mı?

Spora Başlamak İçin En Uygun Zaman:  
7-10 Yaş Aralığı





**Ağır efor gerektiren futbol,** voleybol, basketbol ve yüzme gibi sporlara başlamadan önce çocukların mutlaka kalp kontrolünden geçirilmesi gerekir. Genç sporcularda görülen ani ölümler, genellikle zamanında teşhis edilmemiş doğumsal kalp hastalıklarına bağlıdır. Kalp ritm bozukluğuna sebep olan bazı durumlar, doğuştan ya da sonradan olan kalp kapak bozuklukları, kalp kasında aşırı kalınlaşma, koroner arter anomalileri, egzersiz sırasında şikayetlere neden olabilecek hatta ani ölüme yol açabilecek ilk akla gelen kalp hastalıklarıdır. Çocuğun sadece spora başlarken değil, spora devam ettiği sürece de belli aralıklarla kalp kontrolleri mutlaka yaptırılmalıdır. Spora ilk başlarken çocuğun hiç bir şikayeti olmasa da genel muayene, elektrokardiyogram, akciğer grafisi, tam kan sayımı, Hepatit B ve Hepatit C testleri yapılmalıdır.

**Spor, akciğerleri ve kalbi kuvvetlendirir, yetişkin dönemde oluşabilecek kalp ve akciğer hastalığı riskini en aza indirir.**

Enfeksiyonlar, kronik hastalıklar, ciddi organ yetmezlikleri ve spor yaralanmaları sırasında doktor kontrolü altında spor aktivitelerinde kısıtlamaya gidilebilir. Ancak kısıtlama durumu ortadan kalktıktan sonra tekrar spora geri dönülmelidir. Spor, akciğerleri ve kalbi kuvvetlendirir, yetişkin dönemde oluşabilecek kalp ve akciğer hastalığı riskini en aza indirir. Kasları ve eklemleri kuvvetlendirir. Sindirim sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Ayrıca çocuğu sosyal açıdan geliştirir.

### **Sakatlanmaları önlemek için ayakkabı seçimi önemli!**

Çocuklarda spor ayakkabı seçiminde ayakkabının burnu ile en uzun parmağın ucu arasında bir parmak mesafe olması gerekir. Ayakkabı alırken çocuğunuzun her iki ayağına da ayakkabıyı giydirin. İçinde mutlaka çorapları olmalı ve denerken ayakkabı bağcıkları bağlanmalıdır. Birkaç dakika içinde ayakkabının uyup uymadığı anlaşılır. Ayaklar gün içinde hafifçe şişeceğinden ayakkabı alışverişine öğleden sonra ya da akşamüzeri gidilmelidir. Koşu ayakkabısı çok amaçlı bir ayakkabı olarak uygun değildir, çünkü koşu ayakkabıları yana doğru hareketi izin vermediklerinden yaralanma riskini artırır.





## Disney Live ilk defa sömestr tatilinde İzmir'de...

28

OCAK  
2013



29

Dünyada ve Türkiye'de izlenme rekorları kıran "Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali" Aralık ayında Türkiye turuna çıktı ve 24 Ocak- 3 Şubat tarihleri arasında İzmir'de sahne alacak. İstanbul Çocuk Tiyatrosu (ICT) işbirliği ile Turkcell İletişim ve Teknoloji sponsorluğunda gerçekleşen "Disney Live! Mickey'nin Müzik Festivali", 24-30 Ocak tarihlerinde İzfaş Atlas Pavyon, 01-03 Şubat tarihlerinde ise, Ma- vişehir Karşıyaka Arena'da seyircisiyle buluşuyor.

### Mickey'nin Müzik Festivali

Mickey Mouse ve arkadaşları, bu gösteride "Küçük Deniz Kızı", "Aladdin" ve Disney / Pixar'dan 'Oyun- cak Hikayesi'nin yıldızlarıyla birlikte bir müzikal su- nuyor. İzleyenler hem Disney şarkıları, hem de her yaşta müzik severin bildiği popüler şarkılarla müzi- kale renk katıyorlar. Ayrıca, gösteri dünyada bir ilke imza atıyor ve ünlü sanatçı Kenan Doğulu'nun sevi- len şarkısı "Çakkıdı"yla da çocukları coşturuyor.



## Su altında masal dünyası

Sömestr tatilini sualtı dünyasının masal ale- minde geçirmek isteyen çocukları İstanbul Turkuazoo'da sürpriz su altı gösterileri bekli- yor. Turkuazoo'da çocuklar için gün içinde yüz boyama aktiviteleri, dalgıç şovları ve balık besleme aktiviteleri gerçekleştiriliyor. Bunun yanı sıra Turkuazoo maskotu da ak- varyumu ziyarete gelen çocukların eğlenceli vakit geçirmelerini sağlıyor. Turkuazoo'nun köpekbalıkları her Salı ve Cumartesi günü saat 15:30'da vatozlar ise Salı, Perşembe ve Cumartesi günleri 14:00'da dalgıçlar tarafından elle tek tek besleniyor.



## Başrolde çocuklar var

Çocuklara klasik müziği sevdirmek amacıyla Sahne İstanbul tarafından hazırlanan çocuk müzikalleri serisi, “Beethoven ve Düşler Ülkesi” Çocuk Müzikali son 3 gösterisini Kozyatağı Kültür Merkezinde sergiliyor. 2011-2012 ‘de sergilenen “Mozart ve Perileri” Çocuk Müzikalinin ardından serinin 2. Oyunu olan “Beethoven ve Düşler Ülkesi” Çocuk Müzikali büyük ilgi görüyor. Müzikal 7-12 yaş arası 30 çocuk ve profesyonel sanatçılar tarafından bir yıl süren çalışmalar sonucunda hazırlandı. Gösteri Terakki Vakfı ve Kadıköy Belediyesi’nin katkılarıyla gerçekleştiriliyor. Dramatik kurguyla hazırlanan müzikal yapıdaki gösteride çocuklar Beethoven müzikleriyle tanışıyor. Kozyatağı Kültür Merkezinde Ocak, Şubat ve Nisan ayında gösterimde

olacak müzikalin biletleri MyBilet.com’dan ve Kozyatağı Kültür Merkezi gişesinden alınabilir.

### Beethoven ve Düşler Ülkesi Müzikali

Tüm düşleri ortadan kaldırmaya kararlı olan ‘Düş Kovucuları’ ile düşlerine ulaşmaya çalışan çocukların mücadelesini konu alan müzikalde düş tarayıcıları, düş yapıcılar ve düş kovucularının eğlenceli öyküsü konu edilmektedir. Çocukların bu mücadeledeki en büyük destekçileri düşlerin peşinden gidilmesi gerektiğini savunan ‘Beethoven’ ve onun müzikleri olacaktır. Beethoven rolünde ünlü besteci Özkan Turgay rol almaktadır.

## Büyülü serüvenler sizleri bekliyor

Günışığı Kitaplığı, birbirinden güzel üç kitapla çocuklarımızın hayal dünyasını zenginleştirmeye geliyor.



### Ağaçtaki Ev

Sosyal sorunları masalsi bir mizahla ele alan, İtalyan çocuk edebiyatının sıradışı yazarı Bianca Pitzorno ilk kez Türkçe’de. Biri çocuk diğeri yetişkin iki insanın şehirden uzak ama sevdiklerine yakın yeni bir yaşam kurmalarını işleyen roman, apartmanlara tıklı yaşamaktan, şehirlerin gürültüsünden bıkmış günümüz insanına, büyülü gerçekçi bir masal anlatıyor.

### Geçmişe Tırmanan Merdiven

Evrensel konuları, sıradan insanların sıradışı halleriyle anlatan, sosyal sorunları güçlü bir mizah dili ve renkli karikatürlerle işleyen Behiç Ak, çocukların gözdesi “Gülümseten Öyküler” dizisinin 10. kitabında, mahalle yaşamı, aile tarihi ve yazarlık üzerine etkileyici bir öykü anlatıyor.

### Hödük, Güdük, Bir de Bidik. Rap rap rap!

Hızlı Tosbi, Muhteşem İkili ve Şaşkın Cengâver gibi sevilen çocuk kitaplarının yanı sıra eski Anadolu uygarlıklarını canlandırdığı benzersiz romanlarıyla da tanınan İsmet Beştan, yeni romanında çocukların dikkatini hayvan haklarına çekiyor.

Pınar'dan Türkiye'de bir ilk!



## Çikolata Seven Çocuklara Çikolatalı Pınar Beyaz

30

OCAK  
2013



31

Gıda sektörünün yenilikçi markası Pınar, çocukların fiziksel gelişimine destek olmak amacıyla ürün geliştirmeyi sürdürüyor. Çocuklara kahvaltayı sevdiiren Pınar Beyaz'ın yeni çeşidi Çikolatalı Pınar Beyaz, miniklerin vazgeçilmezi çikolata lezzetini peynirle bir araya getiriyor. Çikolata seven çocuklar için sağlıklı bir çözüm sunan Çikolatalı Pınar Beyaz, %70 oranında taze peynir içeriyor. Sürülebilir çikolatalara oranla daha az kalorili olan ürün, kahvaltıda protein, kalsiyum ve fosfor kaynağı oluyor. Çikolatalı Pınar Beyaz'ın içeriğindeki fosfor ve kalsiyum, güçlü kemik ve diş oluşumuna yardımcı oluyor, kemiklerin

ve dişlerin korunmasını sağlıyor, sinir sisteminde, kasların çalışmasında ve kanın pıhtılaşmasında rol alıyor. Doku tamiri ve protein sentezi için gerekli olan kalsiyum, vücutta enerjinin etkin şekilde kullanılmasında görev alıyor. Fosfor da özellikle böbreklerin fonksiyonu, kas ve sinir aktivitesi için çocuklara gerekiyor. Lezzet ve sağlığı bir araya getiren Çikolatalı Pınar Beyaz ile anneler, çocuklarına hem lezziz hem de sağlıklı bir kahvaltı yaptırmanın mutluluğunu yaşıyor. Çikolatalı Pınar Beyaz 200 gr'lık paketleriyle marketlerdeki yerini aldı.



## Pınar Gurme Salam

Pınar, Gurme Ailesi'ne yeni lezzetler katmaya devam ediyor. %100 dana etinden oluşan Pınar Gurme Salam diğer salamlara göre düşük nem oranı, özel baharat karışımı ve daha yoğun hissedilen tütsü aroması ile eşsiz lezzete sahip. Ayrıca, Pınar Gurme Salam, özel kılıfı sayesinde, dilimlendiğinde çiçek görünümü şekli ile sofralara şıklık katıyor.

Pınar Gurme Salam, en iyisini isteyen tüketiciler için açık şarküteri reyonlarında.



## Pınar'dan Türk Mutfağı'nın vazgeçilmezi; mantı...

Pınar, tüketicilerine sevdiği lezzetleri evlerinde kolayca hazırlayabilmeleri için yeni ürünler sunmaya devam ediyor. Kayseri'nin ünlü lezzeti Pınar Kayseri Mantısı ve daha çok kıyma lezzetiyle öne çıkan Pınar Kare Manti 400'er gramlık poşet ambalajlarıyla tüketicilerin beğenisine sunuldu.

## Pınar'dan kahvaltılar için yepyeni bir lezzet: Süt krem

Pınar, kaymak lezzetine bayılan ancak yüksek kalorili olması nedeniyle doya doya yiyemeyenler için Pınar Süt krem'i tüketicilerinin beğenisine sundu. Sadece süttten üretilen Pınar Süt krem kaymak lezzetinde ama kaymağa göre %50 daha az kalorili. 160 gr. ambalajında tüketiciye sunulan Pınar Süt krem özellikle bal, reçel gibi tatlılarla uyumlu lezzetiyle kahvaltılarının vazgeçilmezi olacak.



## Pınar Light Yoğurt, yeni ilgi çekici ambalajlarıyla raflarda yerini almaya başladı!



Kıvam ve lezzetiyle severek tükettiğiniz Pınar Light Yoğurt, diğer yoğurtlardan %96 daha az yağ ve %35 daha az kalori içeriyor. Hayatın inceliklerini kaçırmayanlar için Pınar Light Yoğurt yeni ambalajlarıyla raflarda.



Türkiye’de gıda sanayisinin öncüsü Yaşar Gıda ve İçecek Grubu, Pinar markasının bölgesel bir güç haline gelmesi için çalışmalarını sürdürüyor. Almanya’da faaliyet gösteren Pinar Foods GmbH, bir ilki gerçekleştirdi ve Pinar Süt, Avrupa Birliği ülkelerinde satışa sunulan ilk Türk süt markası oldu.

## Pinar Süt şimdi Avrupa marketlerinde

32



33

Pinar Süt, ilk aşamada 1 litrelik ambalajda, başta Almanya olmak üzere, İngiltere, Fransa, Belçika, Hollanda, Danimarka, İsveç, İsviçre, Avusturya ve Yunanistan’da satışa çıktı.

Pinar Foods GmbH tarafından piyasaya sürülen Pinar Süt; Türkiye’deki üretim prensipleri doğrultusunda Avrupa’da üretildi.

Pinar’ın Avrupa ülkelerine yatırımlarını özetleyen Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yigitbaşı, Yadex ve Pinar Foods GmbH şirketleri ile 1980 yılından bu yana Avrupa’da bulduklarını ve 32 yılı aşkın bir süredir Pinar markalı ürünlerin Avrupa’da pek çok markete girmesini sağlamak için çalışmalarını sürdürdüklerini aktardı. Yigitbaşı, “Pinar markası AB pazarına 1985 yılında Türkiye’den gerçekleştirilen Pinar Su ihracatı ile girdi. Avrupa Topluluğu mevzuatları dolayısıyla Pinar markalı gıda ürünlerinin AB ülkelerinde üretilmesi ve satışı hedefiyle 2000 yılında Pinar Foods GmbH şirketi kuruldu. Bu süre zarfında Pinar markalı ürünlerimiz özellikle Avrupa’da yaşayan Türkler tarafından

yoğun talep gördü” diye bilgi vererek bugün Pinar markasının Avrupalı tüketiciler tarafından da tanındığının altını çizdi.

Yeni ürün geliştirme sürecinde Türk tüketicilerin talep ve önerilerini değerlendirdiklerini ve Pinar Süt’ü Avrupa’da tüketicilerden gelen talepler doğrultusunda piyasaya sürdüklerini aktaran İdil Yigitbaşı, “Pinar Süt dışında Avrupa marketlerinde Pinar tam yağlı ve yarım yağlı beyaz peynir, Kahvaltı Keyfi Beyaz Peynir serisi, kaşar peyniri, keçi ve koyun peyniri, Pinar Beyaz, homojenize yoğurt, süzme yoğurt, ayran, Pinar meyve suları ve Şölen markalı et ürünlerimizi tüketicilerimizin ve müşterilerimizin beğenisine sunduk. Ürünlerimizle müşterilerimizden olumlu tepkiler alıyoruz” diye bilgi verdi.

Pinar Foods GmbH ve Yadex olarak, Avrupa Birliği ülkelerinde 2011 yılında 66.8 milyon Euro’luk brüt ciro gerçekleştirdiklerini aktaran Yigitbaşı, Pinar Süt’ün satışa sunulmasıyla bu rakamı daha da arttırmayı hedeflediklerini belirtti.





**PINAR**

**Superbrands**

## Pınar, Türkiye'nin ilk 10 süper markası arasında

Dünyada 87 ülkede düzenlenen ve iki yılda bir gerçekleştirilen Superbrands, Türkiye'nin 2012 yılı süper markalarını açıkladı. Süper markalar; şirketin büyüklüğünün yanı sıra teknolojisi, yatırımları, marka devamlılığı, sosyal sorumluluk projelerine katkıları gibi konular dikkate alınarak belirlendi.

Superbrands'in seçici kurulu ve Nielsen'in ölçümlerine göre belirlenen 2012 yılı süper markalarından sadece dördü, 2012'de yerlerini korudu. 2012 yılında listeye en çok gıda-içecek kategorisinde giriş olurken Pınar, son iki yıldır ilk 10'da kalmayı başaran süper markalar arasında yer alarak başarısını devam ettirdi.



## Pınar Et'in denetimdeki büyük başarısı

Pınar Et, her yıl olduğu gibi 2012 yılında da, İngiliz üçüncü parti bağımsız denetim firması SAI- GLOBAL firması tarafından denetlendi. 3-6 Ekim tarihleri arasında gerçekleştirilen denetim; gıda güvenliği yönetim sistemi, kalite yönetim sistemi, çevre yönetim sistemi, iş sağlığı ve güvenliği yönetim sistemi, laboratuvar yönetim sistemi, hayvan refahı, srm (bse riskli materyaller), izlenebilirlik, iyi hijyen ve üretim uygulamalarını kapsıyor.

Pınar Et'in, kesimhane, et parçalama ve paketleme

bölümlerini kapsayan denetim puanı A grade 97,04, kırmızı et ürünleri ve beyaz et ürünleri üretim birimlerini kapsayan denetim puanı ise A grade 97.00 olmuştur. Denetim SAI Global'in, Avrupa, Orta Asya ve Afrika'da pek çok firmayı denetleyen, aynı zamanda denetçilerin eğitimini de veren en tecrübeli denetçilerinden biri tarafından gerçekleştirildi. Denetçi, Pınar Et'in dünya firmaları içinde ilk 5' te olduğunu belirtti.



## Pınar, Gizemli Kutular Projesi'ne sponsor oldu

Pınar, London Science Museum tarafından ve London Science Museum işbirliği ile "çocukistanbul" tarafından gerçekleştirilen, atölye çalışması temelli bir eğitim programı olan "Gizemli Kutular" (Mystery Boxes)'a sponsor oldu. Gerçekleştirilen ilk atölye çalışmasında uygulamalara katılan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı çalışma sonunda çocukların yaratıcılık ve hayal güçlerine böyle özel projelerle destek olmaktan dolayı duyduğu memnuniyeti vurgulayan bir konuşma gerçekleştirdi. Gizemli Kutular Projesi 2013 yılı Haziran ayına kadar Santral İstanbul'da devam edecek. Projenin 6 bin'i aşkın ilköğretim öğrencisiyle buluşması hedefleniyor.

34

## Pazarlama Zirvesi'nin sponsoru Pınar

OCAK  
2013

Pınar, Lütüfî Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda 5 - 6 Aralık 2012 tarihlerinde düzenlenen Müşteri Çağında Pazarlama Zirvesi etkinliğine sponsor oldu. Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş'ın "Pınar'ın Gerçek Öyküsü: Türkiye'nin Sağlık, Lezzet, Yenilik Pınarı, Yaşam Pınarı Olmak" konulu bir sunum gerçekleştirdiği zirvede Pınar standından katılımcılara Pınar Süt, Pınar Gurme Salam, Pınar Labne, Pınar Beyaz, Pınar Gurme Peynir çeşitleri, Pınar Beyaz ve Çikolatalı Beyaz, Pınar Çikola ve Pınar Sütkrem ikramları yapıldı.

35



## Pınar, süt ve süt ürünleri müşteri memnuniyetinde birinci

**T M M E**  
Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi

81 ilde, 8 bin 165 tüketici ile bilgisayar destekli telefon anketi (CATI) yapılarak ve özel ekonometrik analiz modeli ile belirlenen Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi 2012 yılı 3. çeyrek sonuçları açıklandı. Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME) çalışması kapsamında, 2012 yılının 3. çeyreğinde Dondurma, Et ve Tavuk Ürünleri, Ev Temizlik Ürünleri, Kişisel Bakım Ürünleri, Konserve/Sos/Salça, Margarin, Sıvı Yağ ve Süt ve Süt Ürünleri sektörleri ölçüldü. Türkiye Kalite Derneği (KalDer) ve KA Araştırma Limited ortak girişimi tarafından yürütülen ve müşteri memnuniyetini ölçen araştırmada süt ve süt ürünleri sektöründe Pınar 83 puan alarak birinci oldu.



# Pınar Yaşam Pınarım'dan Cam Damacana!



## Pınar Yaşam Pınarım, şimdi 5 litrelik cam damacanada.

İdeal mineral içeriğinden gelen tüm faydalarıyla beraber,  
bu hafif ve yumuşak lezzetin keyfini çıkarın.

- 2x5 litre olarak sevk edilir ve özel sepetinde muhafaza edilir • Taşıma kulbu ile rahat taşınabilir
- 5 litrelik özel ambalajı ile buzdolabında rahatlıkla saklanabilir • Sebil ile kullanıma uygundur • Pompa ile kullanılabilir



Pınar Su İnternette Sipariş  
[www.pinarsu.com.tr](http://www.pinarsu.com.tr)





**Çikolata Seven  
Çocuklara**

**Çikolatalı Pınar Beyaz**



**YENİ**



**Türkiye'de İlk!**