

Yaşam Pınarım

Ocak 2016 Sayı: 43

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

**Türkiye'nin
köfteleri...**

Anne karnından
okul sıralarına
proteinlerin
çocuk gelişimindeki rolü



Kışın
döya döya
SU
için

**Elif Gönülüm:
“Eğlenceli
bir anneyim”**

PINAR



SUYUN DEĞERİNİ BİLENLERE.



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

Genel Yayın Yönetmeni
(Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu
Mustafa Ercan, Çetin Karadeli,
Yıldız Sedef, Onur Dalgıç

YAPIM

MesaiMara
www.mesaimara.com

Yayın Koordinatörü
Zeynep Kasapoğlu
zkasapoglu@mesaimara.com

Editör
Neşe Eroğlu

Kreatif Yönetmen
Doğa Özkan

Düzeltilen
Can Gökten

Katkıda Bulunanlar
Merve Bıyık, Ayşe Çelik

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

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

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

Yeni yıl, yeni hedefler, yepyeni heyecanlar...

Yepyeni bir yılı yine birlikte karşıladık... 2015'i geride bırakırken son sayımızdan itibaren Grubumuzla ilgili önemli gelişmelerden bahsetmek isterim. 2015 yılında Pınar Grubu olarak 42'inci kuruluş yılımızı kutlamanın mutluluğu ve gururunu yaşadık. 42 yıl her yaş grubundan tüketicilerimiz için sağlık, lezzet ve yenilik kaynağı olmayı misyon edinmiş bir markayız. 5000'i aşkın çalışanımız ve bayilerimiz ile biz Pınar kalitesinin bekçileriyiz. Pınar'ın her ürünü Pınar "özeni" ve "kalitesi" ile hazırlanır, 135 kez kontrol edilir. 2015 yılında sizlerle buluşan Pınar Süzme Peynir, Pınar Süt Krem de işte bu özenin sonucu olarak ortaya çıkan ürünlerdir... Kuruluşumuzdan bugüne, ürünlerimizle ve üstlendiğimiz sosyal sorumluluk projeleriyle çocuklarımızın sağlıklı büyümelerini hedefliyoruz. Nitekim Türkiye'nin dört bir yanını gezen Pınar Çocuk Tiyatrosu, 2015 yılında 29'uncu kez perdelerini açtı ve çocuklarımızla buluştu... Çocuklarımızın duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen bu proje de bizim gurur kaynaklarımızdan biridir...

Büyürken ve gelişirken içinde bulunduğumuz sektörlere katkıda bulunmaya da özen gösteriyoruz. Bu kapsamda Pınar Enstitüsü öncülüğünde yürütülen, çiğ süt üreticilerinin hayvan sağlığı, hayvan beslemesi, hijyen ve sanitasyon konularında eğitilmesi amacıyla kamu ve özel sektör arasında iş birliği sağlanmasını hedefleyen "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi de 2015 yılında hız kesmeden devam etti. 2016 yılında da devam edecek proje ile kapsamlı eğitimler gerçekleştiriyor, çiftlik ve küçük işletmelere ulaşarak, hijyen ve kalite anlayışının ülkenin dört bir tarafına yayılmasına katkıda bulunuyoruz... Projemizin içeriği ve katma değeri ile takdir toplaması, bizi mutlu ediyor. Bu sayıda yer verdiğimiz bir diğer önemli gelişme ise; Pınar Süt'ün CDP 2015 İklim Değişikliği Türkiye Raporu'nda gönüllüler arasında ilk sırada olması. İklim değişikliğinin etkilerini azaltmak ve doğal kaynakları korumak için iş dünyasının işleyiş şeklini değiştirmek amacıyla faaliyet gösteren CDP'nin her yıl yayınladığı CDP 2015 İklim Değişikliği Türkiye Raporu'nda Pınar Süt, programa gönüllü olarak yanıt veren şirketler arasında ilk sırada yer aldı. Bu başarı hepimizi gururlandırdı. Dergimiz yine dopdolu bir içerikle sizlerle... Pınar Karşıyaka Basketbol Takımı Oyuncusu Kerem Gönlüm'ün eşi Elif Gönlüm ile annelik üzerine keyifli bir söyleşi sizleri bekliyor. Şef Ünal Sermet'in Pınar ürünleriyle hazırladığı birbirinden lezzetli yemek tariflerinin de ilginizi çekeceğini düşünüyorum. "Türkiye'nin Köfteleri"ni işlediğimiz bir diğer konu ise iştahları açacak bilgilerle dolu...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Kış aylarında bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize yardım edecek beslenme önerilerini de dergimizin ilerleyen sayfalarında bulabilirsiniz. Bu önerilerden biri de su içmekle ilgili. Kış aylarında daha az susuzluk hissetmeniz, vücudunuz için son derece gerekli olan suyu daha az içmenize yol açmamalı. Kış aylarında su tüketiminin önemini anlatan makalemiz bu konuda fikir sahibi olmanızı sağlayacaktır. Beslenmeyle ilgili bir diğer konumuz da proteinlerle ilgili... Anne karnından okul sıralarına ve yetişkinliğe kadar proteinlerin vücut gelişimindeki önemi özellikle annelerin ilgiyle okuyacağı bir konu olarak dergimizde yerini aldı...

Peki ya uyku? Hem yetişkinler hem de çocuklar için vazgeçilmez bir dinlenme ve yenilenme zamanı olan uykunun sağlığımız için önemi çok büyük. Daha kaliteli bir uyku için yapabileceğinizi de yine sizler için uzmanlardan öğrendik.

"İyi yaşam"ın olmazsa olmazlarından biri de spor elbette... Bu sayı kayak sporuna mercek tuttuk. Bu hem sizin hem çocuğunuzun yapabileceği, keyifli tatil anlarıyla güzel vakit geçireceğiniz bir aktivite aynı zamanda... Kayak yapmanın kolay ve ucuz yollarını da yine sizler için araştırdık... Dergimizi keyifle okumanızı, faydalı bulduğunuz bilgileri sevdiğinizlerle paylaşmanızı dileriz. Sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yeni yıl dilerim...



ELİF GÖNLÜM

“Eğlenceli bir anneyim”

PINAR KARŞIYAKA BASKETBOL TAKIMININ BAŞARILI OYUNCULARINDAN KEREM GÖNLÜM'ÜN EŞİ ELİF GÖNLÜM, OLDUKÇA AKTİF BİR ANNE. İKİ OĞLUYLA ZAMAN GEÇİRMİYİ ÇOK SEVDİĞİNİ SÖYLEYEN GÖNLÜM, ONLARI “DÜRÜSTLÜK, PAYLAŞIM, KARARLILIK” GİBİ DEĞERLERLE BÜYÜTÜYOR. ELİF GÖNLÜM BİR EŞ VE ANNE OLARAK ARTA KALAN ZAMANLARIN DA İSE KİTAP YAZIYOR, FOTOĞRAF ÇEKİYOR VE SPORUNU HİÇ İHMAL ETMİYOR.



“BENİM 3 ERKEK ÇOCUĞUM VAR” DEMİŞSİNİZ BİR SÖYLEŞİNİZDE... “HİÇ KOLAY DEĞİLDİR” DEMEDEN DURAMIYOR İNSAN... BİR ANNE VE EŞ OLARAK BİR GÜNÜNÜZ NASIL GEÇİYOR?

Evet, evde 2 erkek çocuğu, 1 sporcu derken ilgi ve alaka sınırlarını aşabiliyorum. Güne çok şey sığdırabiliyorum. Keremcan'ı her sabah 07.00'de okula kendi ellerimle hazırlar ve öpücüğünü verir, uğurlarım. Sonra küçük



oğlumla kahvaltı ve oyun saatimiz oluyor. Sonrasında kendi sporumu ve günlük işlerimi hallederim. Evin dışında da aktif bir sosyal hayatım ve kişisel gelişim aktivitelerim olduğu için zamanımı planlı ve iyi değerlendiririm. Kerem bu sene İzmir'de olduğu için bir ayağımız da orda. Fırsat buldukça tatillerini değerlendiriyoruz ailece. Bunun dışında akşam yemeklerini genellikle evde ailece yeriz. Keremcan'ın ödevlerine yardım ettiğim günler de oluyor. Çocuklar uyuduktan sonra kendime yazılarım için vakit ayırabiliyorum; bu da akşam 9-10'dan sonra oluyor.

DÜNYA TATLISI İKİ OĞLUNUZ VAR; KEREMCAN VE KEREM ALP. ÇOCUKLARINIZI NASIL YETİŞTİRMİYİ HEDEFLİYORSUNUZ, ONLARI BÜYÜTÜRKEN ÖNCELİKLERİNİZ NELER OLUYOR?

Çok teşekkür ederim... Çocuklarımla özel vakit geçirmeyi inanılmaz seviyorum. Sadece onlar için değil, kendim için de bu tarifsiz bir huzur bu. Bana meditasyon gibi oluyor. Keremcan ve Kerem Alp 5 yaş arayla büyüyorlar. İkisinin de ilgi alanları farklı; bu sebeple keyif alacakları aktivitelerle onlara öğretme yolunu seçiyorum. Aile olgusunu ve sıcaklığının onlar için önemli olduğunu biliyorum ve dolayısıyla duygusal zeka gelişimleri için hep aile planları yapıyorum. Aile büyükleriyle büyümelerine özen gösteriyorum. Dürüstlük, paylaşım ve kararlılık onlar için önemsedğim değerlerin başında geliyor.

HAMİLELİK DÖNEMLERİNİZİ NASIL GEÇİRDİNİZ? HAMİLEYKEN NELERE DİKKAT ETTİNİZ?

Hamileliklerimde sağlığım ve ruh dinginliğime önem verdim. Kilo takıntım olmadı, gönlümce yedim, her ikisinin de tadını çıkardım. Aktif bir hamileydim. Bu yüzden de normal doğum yapabildim. İki hamilelik de farklılık gösterebiliyor.

AKTİF BİR HAMİLEYDİM. BU YÜZDEN DE NORMAL DOĞUM YAPABİLDİM. İKİ HAMİLELİK DE FARKLILIK GÖSTEREBİLİYOR. KEREMCAN'DA DAHA HEYECANLI BİR HAMİLELİK GEÇİRDİM; ALP DE İSE DAHA SAKİN BİR HAMİLEYDİM.

Ben de öyle oldu. Keremcan'da daha heyecanlı bir hamilelik geçirdim; Alp de ise daha sakin bir hamileydim.

İKİNCİ KEZ ANNE OLMAK İLKİNDEN FARKLI MIYDI? NELER DEĞİŞTİ HAYATINIZDA?

Fiziksel olarak aynı değişimler oldu.

İlkimde 27, ikincisinde 30 kilo olarak girdim doğuma. İkincideki fark şu oldu; daha önce yaşadığım bir duygu ve tecrübe olduğu için daha farkında ve bilinçli bir hamilelik dönemiydim. İlkinden tecrübeli olduğum için daha rahattım ve Alp, Keremcan'a göre de rahat büyüdü. İlk çocuklarda daha müşkülpeşent olunuyor. İki çocuk

sorumluluğuna rağmen geniş bir aile olmak eğlenceli ve daha bir aile olmamızı sağladı. İki kez annelik duygusunu tatmış olduğum için “şükür” diyorum.

NASIL BİR ANNESİNİZ? KENDİNİZİ NASIL TARİF EDERSİNİZ?

Eğlenceli ve anlayışlı bir anneyim. Sevgiyile çocuklarım arasındaki her şeyi çözebiliyorum.

KENDİNİZE KALAN ZAMANLARINIZDA NELER YAPIYORSUNUZ?

Kendime çok az zaman kalsa da yinede hobilerimi gerçekleştiriyorum. Yazılarımı yazıyorum, fotoğraf çekiyorum, seyahat ediyorum, kickboks yapıyorum ve kişisel gelişim seminerlerimi aksatmıyorum. Bol bol nefes terapileri yapıyorum. Sevdiklerime mutlaka zaman ayırıyorum,

KİTAP ÇIKARMAYI DÜŞÜNÜYORSUNUZ?.. BİZE BU PROJENİZDEN BİRAZ BAHSEDEBİLİR MİSİNİZ?

Kitap için şu an yazılarımı ve çalışmalarımı yapıyorum. Sürpriz olsun...

Anne karnından okul sıralarına

proteinlerin çocuk gelişimindeki rolü

İNSAN VÜCUDUNUN YAPI TAŞI OLARAK BİLİNEBİLİR PROTEİNLER ET, SÜT, YUMURTA, FASULYE, FINDIK GİBİ GIDALARDA BULUNAN AZOTLU BİLEŞİKLERDİR. KARBONHİDRATLAR VE YAĞLAR NASIL Kİ VÜCUDUN ENERJİ KAYNAĞI İSELER, PROTEİNLER DE VÜCUDUN BÜYÜME VE ONARIM MALZEMELERİDİR DİYEBİLİRİZ. ANNE KARNINDAN BAŞLAYAN VE YAŞAM BOYU DEVAM EDEN PROTEİN GEREKSİNİMİNİ KARŞILAMAK BU SEBEPLERLE SON DERECE ÖNEMLİ...

Tüm besin gruplarını içeren sağlıklı bir beslenme programı hemen her yaştaki insan için son derece önemli. Çoğunlukla birbirini tekrarlayan besin kaynakları ile beslendiğimiz dönemler olabiliyor. “Yumurta sevmem”, “kırmızı et tüketmem” veya “sebze yemeği almayayım” gibi bahaneler de eklenince bu uzun yıllara yayılan yanlış beslenme alışkanlığına dönüşebiliyor. Bu yanlışlardan biri de yetersiz protein tüketimi ile karşımıza çıkabiliyor. Oysa protein tüketimi anne karnından yaşlılığa kadar son derece gerekli... Söz konusu çocuklar olduğunda ise değeri bir kat daha artıyor çünkü proteinin zeka gelişimiyle de doğrudan ilgisi var...

HAMİLELİKTE PROTEİN TÜKETİMİ

Prof. Dr. Bülent Tıraş'a göre bebeğin büyümesi ve gelişmesi adına gebelik döneminde protein gereksinimi hamile olunmadan öncekine göre oldukça fazla bir artış gösteriyor. Özellikle hamileliğin 27'nci ve 42'nci haftasına denk gelen dönemde anne adayının protein ihtiyacı en üst seviyeye ulaştığından gebelikte günlük 80 gram protein alımı yapılması gerekiyor. Özellikle hamileliğin ikinci ve üçüncü dönemlerinde protein tüketimi çok daha önemli. Çünkü bu dönemde bebeğin gelişimi hızlanıyor. Anne adaylarının tüketmesi gereken protein; yumurtada, ette, baklagillerde, tavuk ve deniz ürünlerinde mevcut. Elbette dikkat edilmesi gereken bazı hususlar var. Örneğin konserve tuna, kılıç balığı ve midye gibi bazı deniz ürünleri bulundurduğu cıva sebebi ile tüketilmemeli.

EMZİRME DÖNEMİNDE ANNENİN YETERLİ PROTEİNİ ALMASI GEREK

Protein ihtiyacı sadece hamilelikte değil annenin bebeğini emzirdiği dönemde de önemini koruyor. Beslenme Uzmanı Taylan Kümeli, emzirme döneminde annelerin et, tavuk, balık, yumurta, karaciğer, dalak böbrek gibi sakatatlar, ceviz, badem gibi kuruyemişler, üzüm, kayısı, erik, pestil gibi kurutulmuş meyveler, kuru fasulye, nohut, mercimek, barbunya gibi kuru baklagiller, pekmez ve yeşil yapraklı sebzelerin tüketilmesini tavsiye ediyor. “Emzirme döneminde annenin doğru beslenmesi hem bebeğin sağlığı hem de annenin rahat bir emzirme dönemi geçirmesi için önemlidir,” diyen Kümeli'ye göre emzikli bir annenin beslenme programı, bütün besin gruplarını içermeli ve diyet vitamin ve mineral yönünden zengin olmalı...

PROTEİN EKSİKLİĞİ ZEKAYI ETKİLİYOR

Prof. Dr. Murat Türkoğlu ise proteinlerle ilgili önemli bir başka hususa dikkat çekiyor. Türkoğlu'na göre her yaşta protein tüketimi önemli ama özellikle anne karnından beş yaşına kadar yapılacak tüketimin özel bir değeri daha var. Bu dönemde protein açısından eksik bir beslenme zeka geriliği başta olmak üzere pek çok sağlık problemine yol açabiliyor.

Ayrıca anne yeterli protein almaz ise kas kütlelerini kaybederken, hormonları azalıyor, üreme fonksiyonları da sekteye uğrayabiliyor.



KIRMIZI ET OKUL ÇOCUKLARI İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

Kırmızı et proteinin yanı sıra demir, çinko ve B12 vitamini içeriği ile okul çağı çocuklarının beslenmesinde de öne çıkıyor. Merkezi sinir sisteminde görev yapan ve zeka gelişimi ile ilişkili olan çinkonun en önemli kaynağı da kırmızı et. Yapılan çalışmalar B12 düzeyi düşük çocukların okul başarısının da düşük olduğunu gösteriyor. Bu nedenle çocuklar haftada 2-3 kez kırmızı et tüketmeli. Kırmızı etin içinde bulunan demirden maksimum düzeyde faydalanmak için, etin yanında C vitamininden zengin limonlu bir salata da yapabilirsiniz.

Pınar'la sofralar lezzetleniyor

ŞEF ÜNAL SERMET'İN ELİNDEN SİZLER İÇİN HAZIRLADIĞI BİRBİRİNDEN LEZZETLİ TARİFLERİMİZ VAR BU SAYIDA. PINAR ÜRÜNLERİYLE HIZLA VE KOLAYCA PIŞİRECEĞİNİZ, HEM SİZİ HEM SEVDİKLERİNİZİ MUTLU EDECEK BU TARİFLERE SOFRALARINIZDA MUTLAKA YER AÇIN...



Çamlı Çiftliği A'la Hindi

MALZEMELER:

- Çamlı Çiftliği A'la Hindi (6 kg civarı)
- Yarım su bardağı sıvı yağ • 1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
- 2 diş sarımsak • 1 tatlı kaşığı kuru fesleğen • 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı karabiber • Tuz • 1 adet limon • 1 adet portakal

KESTANELİ İÇ PİLAV İÇİN:

- 1 adet orta boy kuru soğan • 4 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- 2 su bardağı pirinç • 1 tatlı kaşığı kuru nane • Tarçın
- Yenibahar • 1 paket kuş üzümü • 1 paket dolmalık fıstık
- 3 dal dereotu • Tuz • Karabiber • 1 su bardağı pişmiş kestane

Hindiyi tepsiye alın. Derin bir kase içinde sıvıyağ, rendelediğiniz sarımsağı ve baharatları karıştırın. Firça yardımıyla tüm sosu hindinin içine ve dışına sürün. Limonu ve portakalı kabuklarıyla dilimleyip hindinin içine atın. Hindiyi fırın poşetine alın ve poşeti kapatıp üzerine bıçakla 2-3 delik açın. 180 dereceden önceden ısıtılmış fırında 1,5 saat pişirin. 1 saatin sonunda ısıyı 150 dereceye düşürün ve 1,5 saat daha pişirin. Kestaneli pilav için, pirincinizi 30 dakika kadar ılık suda bekletin. Soğanları yemeklik doğrayın ve tencereye alın. Pınar Tereyağı ve bir miktar tuz ekleyip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Kavurduğunuz soğanlara dolmalık fıstığı, kuş üzümünü ve yıkayıp süzdüğünüz pirinçleri ekleyip 2 dakika daha kavurun. Tarçın, yenibahar, tuz ve diğer baharatları da ekleyerek 2 dakika daha kavurun. 3 su bardağı sıcak suyu ilave edip karıştırın. Pilav suyunu çekince dilimlediğiniz kestaneleri tencereye ekleyerek karıştırın ve altını kısarak 10 dakika kadar demleyin. Pişen hindinizi kestaneli iç pilav ile servis edin.



Pınar Karidesli mezgit köftesi (Lyon usulü balık köftesi) 4 kişilik



MALZEMELER:

- 400 g Pınar Mezgıt Fileto
- 1 su bardağı Pınar Krema
- 1 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta
- 1 paket Pınar Karides (çözdürülmüş)
- 2 su bardağı Pınar Kaşar Peyniri
- Tuz

SOS İÇİN:

- 2 su bardağı Pınar Süt
- 2 su bardağı rendelenmiş Pınar Kaşar Peyniri
- 2 yemek kaşığı un
- Yarım su bardağı Pınar Krema
- Yarım çay bardağı rendelenmiş muskat (Hindistan cevizi)

HAZIRLANIŞI:

Pınar Mezgıt Fileto'yu bol suda çözdürün ve süzün. Ardından iri parçalara bölüp, blender haznesine koyun. Pınar Krema, Pınar Karides ve tuzu ilave ederek püre haline getirin. Bir kâse içerisine alıp un, yumurta ve bir su bardağı Pınar Kaşar Peyniri ilave ederek tüm malzemeyi karıştırın ve üzerini streç film ile kapatarak buzdolabında dinlendirin. Orta boy bir tencere içerisinde su ve tuz koyup kaynatın. Dolapta dinlendirdiğiniz karışıma yemek kaşığı ile iri, oval form verin. Kaynamakta olan su içerisine koyup, 3-4 dakika kısık ateşte pişirin. Kevgir yardımı ile bir tabağa alın ve oda sıcaklığında bekletin. Orta boy bir tava içerisine Pınar Tereyağı'nı kısık ateşte eritin. Unu ilave ederek 1-2 dakika kavurun, ardından sütü ekleyip çırpma teli ile karıştırarak pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar pişirin. Krema, tuz, muskat ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. Güveç kâse içerisini hazırlamış olduğunuz kremalı beşamel sostan tabanını kaplayınca kadar ince bir tabaka yayın ve üzerine hazırlayıp pişirdiğiniz balık köftesini koyun, kalan sosu üzerine dökün ve rendelenmiş kaşar peynirini tüm kâsenin üzerine yayın. Güvecinizi önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10-15 dakika pişirin.



Pınar Kalamar ile noodle

MALZEMELER: 4 kişilik

- 1 paket Pınar Kalamar
- 1 adet orta boy soğan
- 2 adet kırmızıbiber
- 4 adet sarı çarliston biber
- 200 g noodle
- 4 adet sarı çarliston biber
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates püresi
- Tuz
- Karabiber
- 1 yemek kaşığı maydanoz
- 1 tatlı kaşığı pulbiber

SOS İÇİN:

- Yarım tatlı kaşığı nişasta
- 1 yemek kaşığı su



HAZIRLANIŞI:

Noodle'ı derin bir kap içerisinde koyun ve üzerini kaplayacak şekilde sıcak su ile doldurunuz. 15 dakika beklettikten sonra kabarcaktır, süzgeç yardımı ile süzün. Pınar Kalamar'ı bir kap içerisinde bol su ile çözdürüp süzün. Vok tava veya geniş bir tava içeresine zeytinyağı koyup ısıtın, soğan, kırmızıbiber, sarı çarliston ve sarımsağı ilave ederek 3-4 dakika kavurun. Pınar Kalamar, noodle, domates püresi, pulbiber, soya sosu, yarım kahve fincanı sıcak suyu da ilave edip yüksek ısıda sık sık karıştırarak 4-5 dakika daha soğanlı harç ile kaynatın. Son aşama için nişastayı su ile bir küçük kâsede karıştırarak eritin. Bu sosu kaynamakta olan noodle içerisinde gezdirerek dökün, kaşık yardımı ile karıştırın ve bir taşım kaynatın. Ocaktan alıp üzerine kıyılmış maydanoz serpererek servis edebilirsiniz.

Pınar Gurme Sucuk ve mihlama

MALZEMELER: 4 kişilik

- 2 adet Pınar Gurme Sucuk
- 3 yemek kaşığı mısır unu
- 4 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- 2 su bardağı Pınar Krema
- 2 paket dil peyniri
- 4 çay bardağı kornişon turşu
- 4 kahve fincanı soğan turşusu
- 4 adet mısır ekmeği veya kumru ekmeği
- Yarım su bardağı su



SERVİSİ:

Büyük bir tabak içerisine güveçteki mihlamayı, üzerine kızarmış sucuk dilimlerini, tabağın diğer tarafına dilimlenmiş kumru ekmeğini, kornişon ve soğan turşusunu koyarak servis edebilirsiniz. Kumru ekmeği yerine mısır ekmeği veya ekşi maya ekmeği çeşitlerini de seçebilirsiniz.

HAZIRLANIŞI:

Tava içerisine Pınar Tereyağı'nı ekleyin ve orta ateşte eritin. Mısır unu ilave ederek yavaş karıştırarak 2-3 dakika kavurun. Pınar Krema'yı ve suyu ilave ederek 1-2 dakika kaynatın. Dil peyniri ilave ederek kısık ateşte peynirin tamamının erimesini sağlayıp ocaktan alın. Fırında ısıtılmış güveç kâsesine boşaltıp sıcak muhafaza edin.



Pınar Gurme Sucuk'u soyun ve 2'ye kesin. Sonra her parçayı uzunlamasına ikiye bölün veya iri verev kesin. (İstedığınız şekilde de kesebilirsiniz.) Tavada orta ateşte Pınar Tereyağı ile her iki tarafını 2-3 dakika pişirin.

Yeşil mercimek salatası ile Pinar Hindi Füme

MALZEMELER:

- 2 paket Pinar Hindi Füme
- 2 su bardağı yeşil mercimek (akşamdan suya ıslatılmış)
- 2 adet kabukları soyulmuş ve küçük küp doğranmış domates
- 2 adet küp doğranmış sivri biber
- 3 dal küçük doğranmış yeşil soğan
- Limon suyu
- 9-10 dal ince doğranmış maydanoz
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz
- 1 adet kabuğu soyulmuş ve ince dilimlenmiş avokado
- 2 dilim üçgen kesilmiş Cheddar peyniri

SOS İÇİN:

- 1 yemek kaşığı hardal
- 1 yemek kaşığı bal
- Yarım çay bardağı portakal suyu
- 1 su bardağı mayonez (Çukur bir kap içerisine tüm malzemeyi koyun ve çırpma teli ile karıştırıp buzdolabında muhafaza edin.)



HAZIRLANIŞI:

Mercimeği süzün, küçük bir tencerede 20-25 dakika haşlayın. Sıcak suyunu süzüp, bol soğuk suda yıkayın ve soğuk suyu da süzün. Geniş bir kap içerisine domates, biber, yeşil soğan, limon suyu, maydanoz, dereotu, zeytinyağı, mercimek ve tuz koyup tüm malzemeyi karıştırın. Servis tabağınızın ortasına yeşil mercimek salatasından koyup yayın ve üzerine Cheddar peynirini, Pinar Hindi Füme yapraklarını ve avokado dilimlerini koyun. Hardal sosundan sicim gibi ince şekilde yemeğin üzerine gezdirerek servis edin.

Pinar Hindi Dönerli Kanelloni

4 kişilik

- 1 paket Pinar Hindi Döner
- 4 adet temizlenmiş ve uzunlamasına dilimlenmiş patlıcan
- 5 adet orta boy, temizlenmiş ve küp doğranmış domates
- 1 adet küçük boy, küçük küp doğranmış soğan
- 6 adet çekirdekleri çıkarılıp ince şerit doğranmış çarliston biber
- 2 yemek kaşığı Pinar Tereyağı
- Tuz
- Karabiber
- 2 su bardağı rendelenmiş Pinar Kaşar Peyniri
- 1 yemek kaşığı taze fesleğen



BEŞAMEL SOS İÇİN:

- 3 yemek kaşığı Pinar Tereyağı
- 3 su bardağı Pinar Süt
- 2 yemek kaşığı un
- Yarım çay kaşığı rendelenmiş muskat
- Tuz

HAZIRLANIŞI:

Tava içerisinde Pinar Tereyağı'nı orta ateşte eritin; soğanı, çarliston biberi ilave edip 3-4 dakika kavurun. Domates, fesleğen, tuz, karabiber ekleyerek suyunu çekip sos kıvamına gelene kadar pişirin. Patlıcanları, tavada ayçiçek yağında veya üzerini hafif yağlayarak ızgarada her iki tarafıyla kızartın. Pinar Hindi Döner'in oda sıcaklığına gelmesini sağlayın. Patlıcanların iki tanesini uzunlamasına yan yana sıralayın ve uç kısmına hindi döneri, üzerine de kaşar peyniri koyup rulo şeklinde sarın. Bu işlemi, kişi başı ikişer rulo olacak şekilde sekiz rulo döneri eşit miktarda dağıtarak tamamlayın. Ayrı bir tavada orta ateşte Pinar Tereyağı'nı eritin, unu ilave ederek 1-2 dakika kavurun. Süt, muskat ve yeteri kadar tuz ilave edip, çırpma teli ile karıştırarak beşamel sos kıvamına getirin. Fırın tepsinine veya borcam içerisine domates sosunu ekleyin, üzerine sırasıyla patlıcan rulolarını, beşamel sosunu ve Pinar Kaşar Peyniri rendesini koyun. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-25 dakika pişirin ve kıyılmış fesleğen serpiştirerek servis edin.

GASTRONOMETRO'DA A'LA HİNDİ LEZZETİ

YAŞAR HOLDİNG, TARIM HAYVANCILIK VE BALIKÇILIK ALANLARINDA FAALİYET GÖSTEREN ŞİRKETİ ÇAMLİ A.Ş İLE TÜRKİYE'DE BİR YENİLİĞE DAHA İMZA ATTI.

İZMİR VE MANİSA illerinde doğal bir ortamda, rahat dolaşım alanına sahip kendi hazırladıkları bitkisel yemlerle yetiştirdikleri Çamlı Çiftliği markalı A'la hindileri, Metro Toptancı Market'in İstanbul'da gastronomi profesyonellerine ilham vermek ve gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla hayata geçirdiği Gastrometro'da, birçok ünlü otel/restaurant şeflerinin beğenisine sundu. Organizasyondaki şefler A'la hindinin diğer türlere göre koyu etli ve daha sulu olması bakımından farklı bir lezzeti olduğunu söyledi. Türkiye'de ilk kez pazara sunulan bir ürün olduğunu belirten yetkililer, lezzetli ve doğal ürünlerle tüketicilerin yaşamına değer katmayı amaçlamakta olduğunu altını çizdi.



Türkiye'nin köfteleri...

TÜRK MUTFAĞININ VAZGEÇİLMEZ LEZZETLERİNDEN BİRİ OLAN KÖFTE, KÜLTÜREL ZENGİNLİĞİMİZİN DE BİR YANSIMASI OLARAK TÜRKİYE'DE YAKLAŞIK 300 FARKLI TÜRDE HAZIRLANIYOR. İZMİR KÖFTESİNDEN İNEGÖL KÖFTESİNE, KASAP KÖFTESİNDEN SULUKÖFTEYE KADAR FARKLI PİŞİRME TEKNİKLERİ VE MALZEMELERİ İLE SOFRALARIMIZIN EN ZENGİN YEMEKLERİNDEN BİRİ OLAN KÖFTEYİ, YEDİDEN YETMİŞE HEPİMİZİN ÇOK SEVMESİNİN BİR NEDENİ DE HERKESİN DAMAĞINA HİTAP EDEN EN AZ BİR KÖFTE ÇEŞİDİNİN BULUNMASI...

Köfte, esasen Acemce'den dilimize giren bir kelime. Ama değişmiş olarak... "Küfte" Acemce bir sözcük ve İranlılar bunu, içi yumurtalı ve sebze, dışı ise kıymadan oluşan bir karışımla hazırlanan ve tıpkı bizim köftelerimiz gibi yuvarlanarak şekil verilen bir yemek için kullanıyorlar. Küfte'nin diyebiliriz ki sadece adını almışız İran'dan çünkü hemen her yemekte olduğu gibi tanıştığımız bu lezzete de kendimize ait o kadar çok usul ve malzeme eklemişiz ki ortaya yepyeni ve bambaşka bir yemek çıkıvermiş. Köfte çeşitliliğimiz sadece Türkiye'ye ait baharatlardan, hazırlanış ve pişirme usullerinden etkilenmemiş, Rumeli gibi farklı topraklardan ülkemize göç eden ustalar sayesinde farklı coğrafyaların zenginliğini de kazanmış durumda. Tıpkı Tekirdağ köftesinde olduğu gibi...

TEKİRDAĞ KÖFTESİ

Tatile giderken Tekirdağ eğer yol üzerindeyse, yol boyunca sıralanmış köftecilerin yılın her ayında kalabalık olduğunu görürsünüz. Buraya kadar gelmişken namı tüm Türkiye'yi sarmış ünlü Tekirdağ köftesini yemeden yola devam etmek olmaz elbette... 1920'li yıllarda Selanik'ten göç edenlerin Tekirdağ bölgesine getirdiği bilinen bu eşsiz lezzetin basit gibi görünse de özel bir formülü var. Dana kaburga ve antrikot etleri ve kuzu eti, içine katılan soğan, sarımsak, maydanoz ve baharatlardan oluşan malzemenin iki kez çekilmesiyle hazırlanıyor. Tekirdağ köftesi hazırlandıktan sonra da bir gün bekletilip öyle pişiriliyor. Evde yapmak isterseniz biraz meşakkatli ama mümkün. Daha kısa sürede hazırlayıp sevdiğinizle paylaşmak isterseniz Pinar Tekirdağ Köfte tam size göre...



İNEGÖL KÖFTESİ

Yine göçmenler sayesinde damaklarımızı şenlendiren bir lezzet İnegöl köftesi. 1900'li yılların başlarında Bursa'nın İnegöl ilçesine göç eden Balkan Türkleri'nin beraberlerinde getirdikleri bu lezzet, yıllardır kuşaktan kuşağa aktarılıyor. Farkı ve lezzeti kuzu ve dana eti ile makul oranda baharatın karışımından geliyor. Hazırlanması ve lezzetine ulaşılması kolay değil... İnegöl'e yakınlarda yolunuz düşmeyecekse, en kolay Pinar İnegöl Köfte almak olmalı...



CIZBIZ KÖFTE

Cızbiz köfte için "Anne köftesi" desek haksızlık etmemiş oluruz. Annelerin evde hazırladıkları köfteleye benzeyen cızbiz köfte, az baharatlı oluşu ve yalın lezzeti ile diğer köftelerden ayrılıyor. Tekirdağ ve İnegöl köfteleri uzun ve ince formdayken, cızbiz köfte yuvarlak bir formda hazırlanıyor. Çocukken ilk yediğimiz, annemiz yaptığı için belki de en çok sevdiğimiz köfte olan cızbiz köfte de Pinar'ın ürünleri arasında yer alıyor. Pinar Dana Cızbiz Köfte ile hızlı ve pratik şekilde hem lezzetli hem de doyurucu bir öğün hazırlayabilirsiniz.



KASAP KÖFTE

Geçmişte mahalle kasaplarının özenle hazırlayıp sattığı, dana etinden, soğandan ve çeşitli baharatlardan oluşan köfteleye "kasap köfte" adı verilirdi. Bugün bu gelenek eskisi kadar yoğun olarak sürmese de kasap köftelerinin tadı Türkiye'de yaşayan çoğu kişinin damağında... Eten en lezzetli yerinden, uygun miktarda baharatla hazırlanan bu köfteyi bazen evde, bazen de pikniğe giderken mangalda pişirmek için alırdık. Siz de evde hazırlayabilir, kasaptan alabilir veya Pinar Kasap Köfte ile evinizde köfte keyfini doya doya yaşayabilirsiniz.



AKÇAABAT KÖFTE

Trabzon'un Akçaabat ilçesine ait meşhur bir köfte çeşidi olan Akçaabat köftenin kokusunu çok uzaktan bile almanız mümkündür, sebebi de içindeki sarımsağın pişince etrafa yaydığı iştah açıcı aromadır. Yanında ızgara biber ve piyazla servis edilen Akçaabat köftenin lezzetini evinize de taşımak isterseniz, Pinar Akçaabat Köfte'yi denemenizi tavsiye ederiz...



MİSKET KÖFTE

Farklı usullerde ve garnitürle pişirilebilen, formu ve tadındaki hafiflik sayesinde soslu yemeklere çok yakışan misket köfte bazen sulu köfte yemeğinde, bazen daha küçük formuyla bir çorbadaki karşımıza çıkabiliyor. Bir de tabii kuru olarak pişirilip, yanına ister patates kızartması, ister pilav alabileceğiniz, bazen domates sosuyla bazen de ketçapla tatlandırabileceğiniz sofraya gelişi sizin zevkinize ve maharetinize kalmış bir köfte bu... Türkiye'nin en sevilen köfte çeşitlerini araştırıp bu doğrultuda ürünler sunan Pinar'ın köfte ailesinde elbette Pinar Misket Köfte de var...



Kışın doya doya SU için

ÇOĞU KİŞİ YAZIN BOL BOL SU İÇMESİ GEREKTİĞİNİ KİŞ AYLARINDAYSA BUNA PEK İHTİYACI OLMADIĞINI DÜŞÜNÜR. SANILANIN AKSİNE, VÜCUT İÇİN YAZ-KİŞ HİÇ FARK ETMİYOR, HER MEVSİM SUYA AYNI ORANDA İHTİYAC DUYUYOR. SU İÇMEK SOĞUKTAN KURUYAN CİLDİ RAHATLATIP NEMLENDİRİYOR; KİŞİN DAHA DA ZORLAŞABİLEN KİLO KONTROLÜNE DE DESTEK OLUYOR. ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ BESLENME VE DİYET UZMANI ECE KÖPRÜLÜ, KİŞİN SU İÇMENİN GEREKLİLİKLERİNİ ANLATTI.



Anadolu Sağlık
Merkezi Beslenme ve
Diyet Uzmanı
Ece Köprülü

En son ne zaman kana kana su içtiniz?.. Bu sorunun cevabı herkes için farklıdır elbet ama "kana kana su içmek" denilince birçok kişinin aklına gelen görüntü yaz aylarına aittir muhtemelen. Yazları, diğer tüm mevsimlere oranla vücut daha çok terlediği için su tüketiminin arttığı bir gerçek... Peki size vücut için yazın ya da kışın hiç fark etmediğini, her mevsim suya aynı oranda ihtiyaç duyduğunu söylesek?.. Kışın su tüketiminin gerekliliğine gelmeden önce suyun vücut için önemine bir bakalım... Su, vücudun tüm fonksiyonları için esansiyel. Tüketimi sıradan gibi görünse de su içmek yaşamımız ve sağlığımız için hayati bir öneme sahip. Vücudun yüzde 60'ının su olduğunu da göz önüne alırsak, su gerçekten tüketilmesi

gereken, elzem bir içecek; vücudun bütün sistemleri suya bağlı. Öncelikle, besinlerin sindirimini, emilimini ve hücrelere taşınmasını sağlayan tek sıvı. Bu yüzden genel anlamda sindirim ve boşaltım sisteminin çalışmasında etkili. Bununla beraber kulak, burun ve boğaza nemli bir ortam sunduğu için, her gün düzenli tüketilen su, bağışıklık sisteminin de kuvvetlenmesine ve böylece hastalıklardan korunmaya yardımcı oluyor. Özellikle üst solunum yolu enfeksiyonlarında, gribal enfeksiyonlarında ve idrar yolu enfeksiyonlarda önleyici etki gösteriyor. Bir nevi doğal ilaç da diyebiliriz su için. Yeterli miktarda su içilmediğinde özellikle karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında bozulmalar görülebiliyor; bu da uzun vadede bizi ciddi hastalıklarla baş etmek zorunda bırakabiliyor.



YETERLİ MİKTARDA SU İÇMEDİĞİMİZDE KAN DOLAŞIMINI YAVAŞLATMIŞ OLUYORUZ, BU SEBEPLE AZ MİKTARDA İÇİLEN SU VÜCUT ISISINI DÜŞÜRÜYOR. KIŞIN ISI KAYBININ ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN VÜCUDUMUZ İÇİN GEREKLİ SU MİKTARINI TÜKETMEK BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR.

Bunlarla birlikte, özellikle mevsim geçiş dönemlerinde vücut daha yorgun düşüyor ve başışıklık daha kolay zayıflıyor. Bunu engellemek ve günlük enerjinizi yüksek tutmak için mutlaka su tüketmeniz gerekiyor.

KIŞIN DA YAZ AYLARI KADAR SU TÜKETİN

Yazları, özellikle sıcak geçen, kavurucu bir yazda su içmemek ne mümkün? "Su içmek hiç aklıma gelmez" diyenler bile suya koşar böyle dönemlerde. Fazla terlemediğimiz kış aylarındaysa su içmek çoğu zaman aklımıza gelmez; ancak vücut için yaz-kış hiç fark etmiyor, suya aynı oranda ihtiyaç duyuyor. Peki, su tüketimi miktarı nasıl ayarlanmalı? Çok fazla hareket edip terlemediğimiz, normal bir günde, kişinin minimum 8-10 bardak kadar su tüketmesi gerekiyor. Bu oran aslında kişiden kişiye değişiyor; mesela 30 yaşında, 160 cm boyunda ve 50 kilogram ağırlığında olan bir kadın günde 8 bardak su tüketmeliyken; 40 yaşında, 190 cm boyunda ve 90 kilogram ağırlığında bir erkeğin günde 12 bardak su tüketmesi tavsiye ediliyor. Ortalama olarak baktığımızda günde 2-3 litre kadar su tüketmek bireylerin genel sağlığı için elzem. Ancak, unutulmamalıdır ki günde 5 litreden fazla su

tüketmek ve buna uygun oranda idrara çıkmamak son derece tehlikeli sonuçlar doğurabiliyor.

KIŞIN DAHA DA İŞİLTİLİ BİR CİLT İÇİN...

Birçok cilt tipi için kuruluk önemli bir sorun. Hele ki kış aylarında... Birçok cilt uzmanı, cilt bakımında ilk sırayı nemlendirmeye veriyor. Kış aylarında havaların soğumasıyla beraber iç mekânlarda hava klima veya diğer ısıtıcılarla daha sıcak hale geldiği için vücut ısısında çok fazla değişimler oluyor. Soğuk havadan aniden sığa girince cilt nemini kaybedip kurumaya ve hatta aşırı kuruma sonucu çatlamaya başlıyor. Bu sebeple yaz aylarında olduğu gibi kış aylarında da su tüketimini devam ettirmek, cildine özen gösterenlerin unutmaması gereken bir nokta. Ya gittiğimiz mekânda su almalı ya da yanımızda mutlaka bir şişe su taşımamız.

Yeterli miktarda su içmeyen kişilerde cildin nem dengesinin bozulduğu, daha çabuk kırıştığı, bunun da kişinin daha yaşlı görünmesine sebep olduğu çeşitli deneylerle kanıtlanmış bir gerçek. Yani su içmek, cilt güzelliği için de vazgeçilmez. Yaşlandıkça ve dış etmenlerle karşılaştıkça cilt

SU İÇMEYİ SEVMEYENLERE TAVSİYE...

Su tüketmeyi sevmeyen kişiler, suyun bulunduğu sūrahiye limon, tarçın, nane yaprağı, elma, greylift gibi taze meyve ve sebzeleri koyarak su içimini daha keyifli hale getirebilirler. Bunlar özellikle göz önünde olduğunda renkleri itibarıyla daha dikkat çekici oldukları için de kişinin dikkatini daha çok çekerek onu daha çok su içmeye teşvik edecektir.

zamanla yıpranmaya uğruyor, esnekliğini kaybedip inceliyor; bu da gayet normal bir süreç. Ancak cildi kozmetik malzemelerle korumadan önce onu daha sağlıklı hale getirmek için su tüketimine önem vermek gerekiyor. Sağlıksız görünen bir cilt, nemini kaybetmiş ve matlaşmış bir cildir. Böyle olan cilt kesinlikle daha çabuk kırışır ve daha yaşlı durur. Bu nedenle tek başına kozmetik malzemelere güvenip, cildimizi tonlarca kimyasala maruz bırakmak yerine, önce günlük su tüketimimizi düzenlemeye özen göstermek çok daha sağlıklı bir yol.

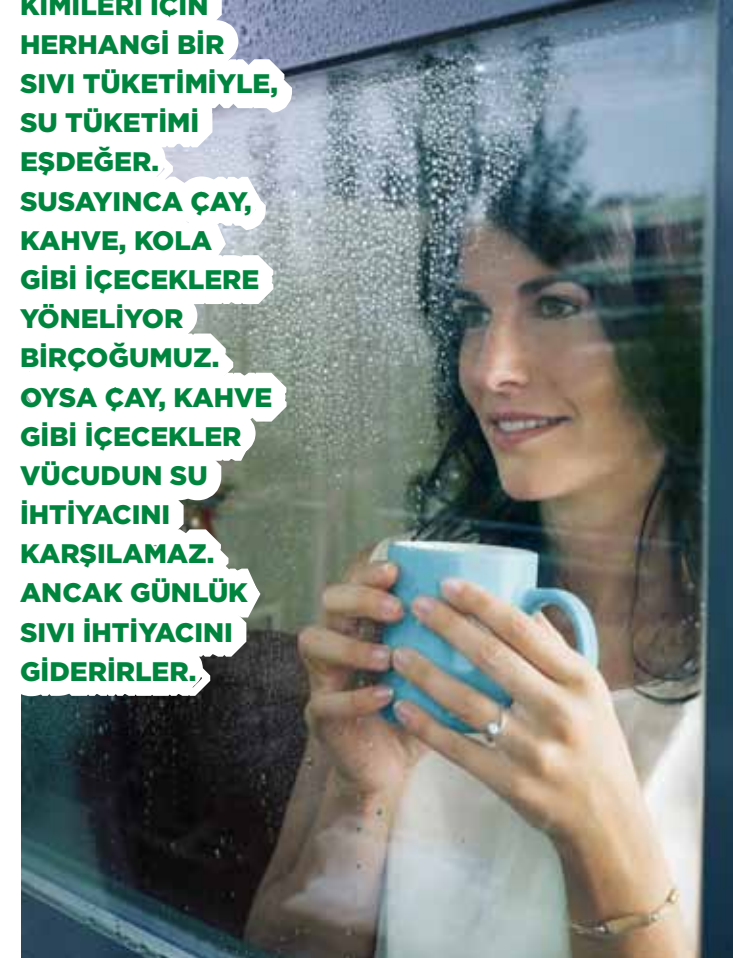
SU İÇMEK, KİLO KONTROLÜNE DESTEK OLUR MU?

Su, neredeyse her derde deva. Cildi gençleştirip güzelleştirmesinin yanı sıra kilo dengesinin sağlanmasında da önemli bir destek. Su, içildiğinde doyunluk hissi yarattığı için kilo verme ve koruma programlarında etkili, kalorisi bir içecek. Sabah uyanır uyanmaz, aç karnına içilen bir bardak su da gece boyunca uyuyan metabolizmayı uyandırıyor ve gece boyunca aktif olmayan bağırsakları da çalıştırarak temizlemeyi sağlıyor. Öğünlerden 30 dakika önce içilen bir-iki bardak su, tokluk hissi verdiği için yemekte daha az yememize yardımcı oluyor. Öğün aralarında da su içmediğiniz zamanlarda kendinizi acıkmış hissedebilirsiniz; buna "duygusal açlık" denir. Bu hissiyatla kendinizi bir şeyler atıştırmaya yönlendirebilirsiniz. Ancak bunun yerine büyük bir bardak su içerseniz aslında midenizin dolu olduğunu ve sadece vücudunuzun susadığını anlarsınız. Metabolizmanın çalışmasında da etkili olan bu saf içecek, dolayısıyla sindirim sisteminin de çalışmasını sağlıyor. Bunu yaparak bağırsakların da düzenli çalışmasına destek oluyor; böylece olası bir kabızlığı da önler. Vücutta sindirim sırasında yaşanan oksidasyon ile çeşitli toksik ve asidik atıklar oluşur. Özellikle böbreklerde biriken bu zararlı atıklar da vücuttan su sayesinde atılmış oluyor. Tüm bunların yanı sıra su, vücut ısısını dengelemede kritik bir rol oynuyor. Kışın, soğuk havalarda vücut ısı kaybını engellemek için damarların çapını daraltıyor. Bunun sonucunda da derin dokulardan deri yüzeyine olan kan akışı azalıyor; dolayısıyla vücut daha çok üşüyor. Yeterli miktarda su içmediğimizde kan dolaşımını daha da yavaşlatmış oluyoruz, bu sebeple de az miktarda içilen su vücut ısısını düşürüyor. Isı kaybının önüne geçmek için vücudumuz için gerekli su miktarını tüketmemiz büyük önem taşıyor.

SU YERİNE ÇAY-KAHVE İÇSEM?..

Kimileri için herhangi bir sıvı tüketimiyle, su tüketimi eşdeğer. Susayınca çay, kahve, kola gibi içecekler yöneliyor birçoğumuz. Oysa çay, kahve gibi içecekler vücudun su ihtiyacını karşılamaz. Ancak günlük sıvı ihtiyacını giderirler. Bu konuyu biraz daha ayrıntılı anlatmak gerekirse; su, başlı başına doğal mineralleri içeren bir içecek. Kalori değeri sıfır ve vücudun pH (asit-baz dengesi) değerine en yakın olan içecek. Vücudun ortalama yüzde 60'ının su olduğunu da düşünürsek bütün sistemlerinin suya bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Bu yüzden çay, kahve gibi daha asidik olan içecekler vücuda aynı etkiyi sağlamıyor. Kişinin günlük alması gereken su miktarı ile sıvı miktarı birbirinden farklı. Sıvı miktarı diye bahsedilen, gün içinde çay, kahve, çorba, sebze ve salatalardan alınan sudur. Su miktarı ise saf olarak içilen sudan alınandır. Özellikle kahve ve çay veya tuz içeriği yüksek olan çorbaları tükettiğimizde ise vücut sıvı ihtiyacını karşılarken aslında var olan suyu da tutmuş oluyor. Çünkü bunları tüketirken yeterli miktarda su içmediğimiz için içlerindeki tuzu veya asidik atık maddeleri atmak için vücutta yeterli miktarda su bulunmuyor. Bu sebeple de vücudun daha çok şişmesiyle ödem oluşumu gerçekleşiyor. Bu sebeplerle çay, kahve gibi içecekleri hiçbir zaman su yerine koymamak, bunları tükettiğimiz miktar kadar suyu da beraberinde içmek gerekiyor.

KİMİLERİ İÇİN HERHANGİ BİR SIVI TÜKETİMİYLE, SU TÜKETİMİ EŞDEĞER. SUSAYINCA ÇAY, KAHVE, KOLA GİBİ İÇEKLERE YÖNELİYOR BİRÇOĞUMUZ. OYSA ÇAY, KAHVE GİBİ İÇEKLER VÜCUDUN SU İHTİYACINI KARŞILAMAZ. ANCAK GÜNLÜK SIVI İHTİYACINI GİDERİRLER.



Kış aylarında bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolları

MEVSİMLERİN ANI VE SERT DEĞİŞİMLERİ, AŞIRI STRES, UYKU DÜZENİNİN BOZULMASI, KİRLİ HAVA GİBİ MODERN DÜNYANIN NEGATİF ETKİLERİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZDE DALGANMALAR VE ZAYIFLAMALARA NEDEN OLURKEN BUNLAR DA ALERJİK HASTALIKLARA YATKINLIK VE VİRAL ENFEKSİYONLARA YAKALANMA RİSKİNİN ARTMASI ANLAMINA GELİYOR. İŞTE BU YÜZDEN ÖZELLİKLE SONBAHAR VE KIŞ AYLARINDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ZAYIF DÜŞÜRECEK UNSURLARDAN OLABİLDİĞİNCE UZAKLAŞMALI, HATTA ONU DESTEKLEMENİN YOLLARINI ARAMALISINIZ...

Sağlıklı ve dengeli beslenme bağışıklık sistemini destekleyen en önemli faktörlerden biridir. Vücudun ancak yeterli ve doğru miktarda vitamin ve mineral alması, protein, karbonhidrat ve yağ bakımından dengeli ve yeterli beslenmesi ile bağışıklık sistemimizi her an çalışır halde tutabiliriz. Tam tersi durumda ise yetersiz beslenme hastalıklara yakalanma riskini artırmakta ve hastalıkların iyileşme süresini uzatmaktadır. Çoğu kişi kış ayları yaklaşırken daha az hasta olmak ve daha güçlü bir bağışıklık sistemi için son dakika vitamin-mineral desteklerine başvurur. Fakat vitamin ve mineral bakımından zengin bir beslenme programı uygulamak her zaman güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olduğu anlamına gelmez. Örneğin, eğer yeterli miktarda protein tüketmezseniz vücudunuz enfeksiyonlara karşı zayıf olabilir. Bu nedenle bağışıklığı güçlendirmek ve daha sağlıklı olmak adına bazı yiyecekler yönelmek yerine kendinize dengeli ve yeterli bir beslenme programı oluşturmalsınız. Başlangıç olarak hazır gıdalar, kalorisi yüksek ve besin değeri düşük atıştırmalıklar, fazla tuzlu veya şekerli hamur işleri yerine her gün farklı renklerde ve doğru porsiyonlarda meyveler, bol bol yeşil yapraklı sebzeler yemek, egzersiz yapmak, sigarayı bırakmak, haftada iki-üç öğün balık yemek gibi atacağınız ilk ve en önemli adımlar bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize yardımcı olacaktır.



GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN GEREKLİ VİTAMİNLER



A VİTAMİNİ: A vitamini eksikliğinin bağışıklık sistemini zayıflattığı ve bulaşıcı hastalıklara yakalanma riskini artırdığı bilinmektedir. Eksikliği olan kişiler özellikle viral enfeksiyonlara daha kolay yakalanır. Ispanak, havuç, kara lahana, keçi ve inek sütü, yumurta, balıklar, yoğurt iyi birer A vitamini kaynağıdır.

B2 VİTAMİNİ: Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar B2 vitamininin bakteriyel enfeksiyonlara karşı vücudun direncini artırdığı yönünde sonuçlara sahiptir. Peynir, badem, yumurta, siğir veya kuzu eti, mantar ve susam B12 vitamini kaynağıdır.



B6 VİTAMİNİ: B6 vitamini eksikliği bağışıklık sisteminin baskılanmasına neden olur. Esmer pirinç, toz acı biber, çam fıstığı, tarhun otu, sarımsak, adaçayı B6 içeren besinler arasında ilk sıralardadır.



C VİTAMİNİ: Hepimiz, özellikle grip salgınlarının görüldüğü kış aylarında C vitamini almamız gerektiğini biliyoruz. C vitamini diğer vitamin ve minerallerle birlikte alındığında olumlu etki gösteriyor. Antiviral ve antibakteriyel etkisinin yanı sıra bağışıklığı artırır ve güçlendirir. Turunçgiller, yeşil biber, maydanoz, kiraz, kavun önemli kaynaklardır.



D VİTAMİNİ: D vitamininin tüberküloz hastalarının tedavisinde olumlu sonuçlar verdiği yıllardır bilinen bir gerçek. Son yıllarda yapılan araştırmalar bu vitaminin bazı hastalıklardan sorumlu bakterilere karşı antimikrobiyal tepki oluşturduğu yönünde sonuçlara sahip olduğu biliniyor. En zengin kaynağı ise güneş. Kış aylarında güneşten mahrum kalmayın.



E VİTAMİNİ: Serbest radikallerin tutulmasına yardımcı olur. Soya, susam, ceviz, badem, fıstık vb. yağlı tohumlar önemli kaynaklardır.



BETAKAROTEN: Serbest radikallerin tutulmasını sağlar. Yeşil yapraklı, kırmızı, turuncu, koyu sarı renkli sebzeler önemli kaynaklardır.

ÇİNKO: Çinko, bağışıklık sistemi hücrelerinde eser miktarda bulunan ve eksikliğinde bu hücrelerin olması gerektiği gibi çalışmadığı bir mineraldir. Birçok virüs cinsinin çoğalmasını engeller. Pek çok bağışıklık sistemi reaksiyonunda hayati rolü vardır. Yumurta, et ve sütte yoğun bulunur. Ancak çinko fazlalığı bağışıklık sisteminin işlevini engelleyebileceği için özellikle çinko takviyesinin doktor kontrolünde yapılması gerekir.

FOLİK ASİT - B12 VİTAMİNİ:

Eksikliği, savaşçı hücre sayısının ve enfeksiyona neden olan organizmalarla savaşma yeteneğinin azalmasına neden olur. Özellikle ıspanak olmak üzere yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller önemli kaynaklardır. B12 kırmızı et, balık, yumurta, tavuk, süt ve süt ürünlerinde bulunur.

DEMİR: Eksikliği lenf bezlerinin yapısının bozulması, savaşçı hücrelerin işlevinin azalması gibi bağışıklık sisteminde önemli bozuluklara neden olur. Kırmızı et ve yumurtada hayvansal demir; kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bitkisel kaynaklı demir bulunur. Hayvansal kaynaklı demirin vücuttaki kullanım oranı bitkisel kaynaklı demire göre daha yüksektir.

SELENYUM: Bazı çalışmalar selenyum eksikliği görülen kişilerde mesane, meme, kolon, rektum, akciğer ve prostat kanseri riskinin arttığını ortaya koymaktadır. Ayçekirdeği, balıklar, hindi eti ve kırmızı et en çok selenyum içeren besinler arasındadır.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLÜ TUTMAK İÇİN ŞUNLARA DİKKAT EDİN

■ Yeşil çay, siyah çaya göre üç-beş kat daha kuvvetli antioksidan etkiye sahiptir. Bu sebeple siyah çay yerine yeşil çay içebilirsiniz.

■ Fazla kahve veya çay tüketimi çok yüksek miktarda kafein içerdiğinden anksiyete, taşikardi, çarpıntı, uykusuzluk, huzursuzluk ve bulantıya yol açacağı unutulmamalıdır

■ Kuşburnu, antioksidan ve antiinflamatuvar özelliktedir. Osteoartrit, soğuk algınlığı tedavisinde etkinliği çalışmalarla kanıtlanmıştır.

■ Ekinezya, bağışıklık sistemini güçlendirir, doğrudan antiviral aktivite gerçekleştirir ve bakterilerin yayılmasını önler, soğuk algınlığına bağlı üst solunum yolları enfeksiyonlarının tedavisine yardımcı olur. Uzun süre kullanımı ise önerilmez. Dönemsel kürler şeklinde (örneğin bir hafta) uygulanarak bağışıklık sistemine destek olması sağlanabilir. Ekinezya, zencefil, ıhlamur, kuşburnu, zerdeçal çayları birbiriyle çok fazla karıştırılmadan günlük

olarak tüketilebilir.

■ Keten tohumu içeriğindeki lignan, meme ve akciğer tümörüne karşı koruyucu özellik gösterir.

■ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut,mercimek vb.) haftada -iki-üç kez tüketilmelidir. Özellikle kış aylarında çorba olarak tüketilebilir. Salatalarda kullanılmasıyla farklı lezzetler elde edilebilir ve böylece tüketimleri artırılabilir.

■ Probiyotikler hastalık yapan mikroorganizmaların çoğalmasını engeller, bağırsağın düzenli çalışmasına yardımcı olur. Kansere karşı koruyucu etkisi vardır. Yoğurt ve kefirde yoğun olarak bulunur. Bu probiyotik bakteriler besin olarak prebiyotikleri (pırasa, enginar, patlıcan, soğan ve sarımsakta bulunan karbonhidratları) kullanır. Bu açıdan beraber tüketildiklerinde daha iyi fayda gösterirler.

■ Stres yönetimi, yeterli miktarda uyumak, düzenli egzersiz yapmak, yeterli miktarda sıvı tüketmek, alkol ve

sigara gibi vücudun savunma sistemini zayıflatan maddeleri kullanmamak, besin öğelerini yeterli düzeyde tüketmek... Kısacası yeterli ve dengeli beslenmek güçlü bir bağışıklık sisteminin anahtarıdır.

■ Ekmek mayasından elde edilen 'beta-glukan' bağışıklık sistemini güçlendiren, besinlerde doğal olarak bulunan bir maddedir. Vücudun doğal savunma mekanizması dâhilinde zararlı bileşikleri yok ederek metabolizmayı serbest radikallere karşı koruyabilmektedir. Öte yandan kişisel direnci güçlendirebilir, performansı artırarak enfeksiyon durumlarında yaşam kalitesini yükseltebilir.

■ Grip olmamak için egzersiz yapın. Son araştırmalar uzun süreli orta şiddetli egzersiz programının menopoz sonrasında kadınlarda grip ve soğuk algınlığı riskini azaltabileceğini gösteriyor. Fred Hutchinson Kanseri Araştırma Merkezi'nin yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre düzenli olarak

YOĞURT HASTALIKLARDAN KORUYOR

YOĞURT BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREREK BİRÇOK HASTALIĞI ÖNLER. YOĞURDUN VE YOĞURT ÜRETİMİNDE KULLANILAN LAKTİK ASİT BAKTERİLERİNİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN BASKILANMASI NEDENİYLE OLUŞAN ENFEKSİYONLARI, GASTROİNTESTİNAL SİSTEM HASTALIKLARINI VE KANSERİ ÖNLEYİCİ ETKİLERİ BULUNUYOR



haftada beş gün 45 dakikalık orta şiddetli kardiyovasküler sistemi çalıştıran egzersiz programı (tempolu yürüyüş, bisiklete binme) uygulayan menopoz sonrası kilolu kadınlarda grip ve soğuk algınlığı riski egzersiz yapmayanlara göre yüzde 50 daha az. Bir yıl süreyle bu programı takip edenlerde soğuk algınlığı riski önemli düzeyde azalırken, egzersiz yapmayanlarda soğuk algınlığının önemli düzeyde arttığı, ayrıca alerjilerin ve diğer problemlerin de daha çok olduğu gözlemlenmiştir.

■ Kaliteli uyku ve yeterli sıvı alımı bağışıklık sistemini güçlendirir.

■ Bağışıklık sistemini güçlendirmek için şeker tüketmeyin, vitamin alın. Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmak, bahardan ve tüm diğer etkilerden korunmak istiyorsak şeker ve beyaz unlu (şekere dönüşebilecek) rafine gıdaları hemen kesmemiz gerekiyor. Araştırmalar, şekerin akyuvarların bakteri yutma ve yok etme yeteneğini azalttığını gösteriyor.

SÜT İÇEREK KIŞ AYLARINDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Bağışıklık sisteminin işlevlerini etkileyen en önemli besin öğeleri vitaminlerdir. Vitaminler bağışıklık sisteminin işlevlerinin devamlılığını sağlar. Bu vitaminler; A vitamini, B2, B6, B12'dir. Bunun yanı sıra çinko isimli besin öğesi de bütün organizmalar için gerekli olan bir eser elementtir. Süt, bağışıklıkta görevli olan tüm bu vitaminler ve çinko için iyi bir besin kaynağıdır. Günde iki bardak süt ile (200 ml) bir çocuğun günlük A vitamini ihtiyacının yaklaşık yüzde 20'si, B2 vitamininin yüzde 88'i, B6 vitamininin yüzde 26'sı, B12 vitamininin yüzde 60'ı ve çinkonun yüzde 24'ü karşılanarak bağışıklık sisteminin görevlerini gerçekleştirme sağlanmış olur. Savunma sisteminde görev alan antikorların (koruyucu hücreler) yapısı proteinlerdir. Proteinlerin yapısını oluşturan aminoasitler süt ve süt ürünlerinde önemli miktarlarda bulunmaktadır. Vücutta yapılamayan bazı amino asitler sütte dengeli bulunmaktadır. Süt, bu amino asit içeriği ile toksinleri vücuttan uzaklaştırarak bağışıklık sistemini destekler. Yılın tüm aylarında olduğu gibi kış aylarında süt içerek bağışıklık sisteminizi destekleyebilirsiniz...

SU İÇMEYİ UNUTMAYIN

VÜCUTTA GERÇEKLEŞEN ÇOĞU REAKSİYON İÇİN SU GEREKLİDİR. SAĞLIKLI BİR KİŞİ HER GÜN KAYBEDİLEN VÜCUT SIVILARINI YENİDEN YERİNE KOYMAK İÇİN 2,5-3 LİTRE SU İÇMELİDİR. SPORCULARDA, ALKOL VE DİÜRETİK KULLANAN BİREYLERDE SIVI İHTİYACI ARTMAKTADIR. KIŞ AYLARINDA İÇTİĞİNİZ SU MİKTARINI AZALTMAYIN...



PROTEİN VE OMEGA 3'Ü EKSİK ETMEYİN

DAHA FAZLA PROTEİN VE DAHA AZ YAĞ KULLANIMI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN DOSTUDUR. AŞIRI YAĞ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ BASKILAR. BU NEDENLE BESLENME DÜZENİNDE HAYVANSAL YAĞLAR YERİNE ÖZELLİKLE BİTKİSEL YAĞLAR TERCİH EDİLMELİDİR. AYRICA BALIKTA YÜKSEK MİKTARDA BULUNAN OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ DE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENMESİNE DESTEKTİR. OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİNİN EN ÖNEMLİ KAYNAĞI BALIKTIR; MEME VE AKCIĞER KANSERİNİ AZALTTIĞINI GÖSTEREN VERİLER VARDIR. HAFTADA İKİ KEZ BALIK TÜKETMELİSİNİZ.

Yan yatarak uyumak beyni temizliyor

Stony Brook Üniversitesi'ndeki bilim insanlarının uzun yıllar süren araştırmalarına göre, gece yan yatarak uyumak, yüz üstü ve sırt üstü yatmaya göre beynin kendisini hastalıklara neden olacak metabolik atıklardan daha kolay temizlemesini sağladığı ortaya çıktı. Bilim insanları bunun da Alzheimer, Parkinson ve diğer nörolojik hastalıkların gelişme ihtimalini azalttığı sonucuna vardı. Dr. Hedok Lee ve Dr. Helene Benveniste'nin birçok denek üzerinde MRI ile yaptıkları gözlemlerde yan yatış pozisyonunun beynin temizlenmesinde en etkili pozisyon olduğu belirlendi.

Sağlık ve zindelik için kaliteli uyku şart



Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ferah Ece

KALİTELİ UYKU; SAĞLIKLI BİR BEDEN VE RUH HALİNİN VAZGEÇİLMEZ UNSURLARI ARASINDA YER ALIYOR. İYİ BİR UYKUNUN BAŞLICA ÖLÇÜSÜ İSE SABAH DİNÇ UYANMAK VE GÜN İÇİNDE ZİNDE KALMAK. LIV HOSPİTAL GÖĞÜS HASTALIKLARI UZMANI PROF. DR. FERAH ECE YETİŞKİNLERDE, PROF. DR. AHMET AKÇAY İSE ÇOCUKLARDA UYKUNUN ÖNEMİNİ YAŞAM PINARIM OKUYUCULARIYLA PAYLAŞTI.



Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Akçay

G ünümüzde en çok şikâyet edilen konulardan biri de uykusuzluk... "Dün gece doğru düzgün uyuyamadım" sözü gün içinde illa ki kulağımıza çalınıyor bir yerlerden. Güne uykusuz başlamak; yenilenememek, bir önceki günün yükünü, yorgunluğunu üzerinden atamamak demek. Kaliteli bir uykudan yoksunluk, hem bedende hem de insan psikolojisinde çeşitli problemlere yol açıyor. Hem yetişkinlerin hem de çocukların uykularını belli bir düzene oturtmaları oldukça önemli. Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ferah Ece ve Prof. Dr. Ahmet Akçay'a kaliteli uyku için neler yapılması gerektiğini sorduk...

UYKU DÜZENSİZLİĞİ, ÇAĞIMIZIN EN ÖNEMLİ SORUNLARI ARASINDA YER ALIYOR... UYKUSUZLUĞA NEDEN OLAN BAŞLICA ETMENLER NELERDİR?

Uyku bozuklukları toplumda çok fazla görülen bir sorun. Uyku bozuklukları solunum düzensizliklerine, bu düzensizlikler de kişinin gece boyunca bazen kısmi bazen de tamamen uyanmasına sebep olur. Bu yarı ya da tam uyanıklık durumları hastanın derin ve kesintisiz uyumasını engeller ve uykunun kalitesini bozar. Yumuşak damağa, küçük dile, yutağa ve dile ait kaslar gevşediğinde nefes alma sırasında hava yolu daralır ve bir süre için solunum durur. Bu duruma yaş, obezite, alkol alımı gibi nedenler de zemin hazırlayabilir.

İYİ BİR UYKUYU NASIL TARİF EDERSİNİZ?

Sağlıklı uyku, yaşamın olmazsa olmazlarından biridir. Özellikle uyku sırasında salgılanan melatonin hormonu, vücudumuz için oldukça faydalı. Canlıların vazgeçilmez ihtiyacı olan uyku, beyin hücrelerinin vücut sisteminin düzenli çalışmasını sağlayabilmesi için gerekli olan yaşamsal bir fazdır. İyi bir uykunun başlıca ölçüsü kişinin sabah dinç uyanması ve kendisini gün içinde zinde hissetmesidir.

TAM ANLAMıyla İYİ BİR UYKU İÇİN YAPILMASI GEREKENLER NELERDİR? DAHA İYİ BİR UYKU İÇİN GÜN BOYUNCA YA DA GECE YATMADAN ÖNCE HANGİ KONULARA DİKKAT EDİLMELİDİR?

Bunun için dikkat edilmesi gereken farklı konular var elbette...



Yetişkinlerde uyku düzenini sağlayabilmek için neler yapılmalıdır?

- Yatmadan 1 saat kadar önce duş alınabilir.
- Kitap okumak, gevşeme sağlayacağı için uykunun gelmesine yardımcı olur.
- Yatmadan önce bir bardak süt içmek fayda sağlayacaktır.
- Yastık, yatak ve pijamalarının rahat ve temiz olması da kaliteli bir uyku için gereklidir.
- Yatağa kendinizi uykulu hissettiğinizde gidin.
- Uyarıcı madde içeren kahve, kola, çikolata gibi gıdalardan özellikle saat 17.00'den sonra kaçınmak gerekir.
- Uyku öncesi alkol ve sigara kullanmayın.
- Öğleden sonra ve akşamları şekerleme yapmayın.
- Yatağı sadece uyku için kullanın. Yemek yemek, televizyon izlemek, kitap okumak gibi aktiviteleri yatakta yapmayın.
- Düzenli bir uyanma şeması oluşturun.



UYUDUĞUMUZ ORTAM UYKU KALİTEMİZ ÜZERİNDE NE DERECE ETKİLİDİR? NASIL BİR ORTAM OLMALI?

Sabahları dinç uyanmak ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için karanlıkta uyumak gerekir. Çünkü bağışıklık sistemini düzenleyen ve vücudun biyolojik saatini koruyan melatonin hormonu saat 23.00 ile 05.00 arasında salgılanır. Bu saatler arasında karanlıkta uyduğunda hormon, hücreleri yeniler. Bu nedenle yatak odasındaki perde seçiminde de ışığı geçirmeyen, koyu tonlar tercih edilmelidir. Diğer bir husus yatak seçimidir. Bireyler kendileri için yatak seçerken fiziksel özelliklerini ve varsa sağlık problemlerini göz önünde bulundurmalarıdır. Ayrıca nevresim takımı seçimi de önemlidir. Nevresim takımları seçilirken kumaş türünün sağlıklı malzemelerden üretilmiş olması gerekmektedir. Bu nedenle yatağınız için nevresim takımı seçerken sadece estetik görünümüne değil, sağlıklı olup olmadığına da dikkat etmek zorunludur. Ses yalıtımı da aynı ışık gibi uykunun bölünmemesini ve sessiz bir ortam oluşturulmasını sağlamaktadır.

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARININ UYKU SAATLERİNİ BİR DÜZENE OTURTMAK ZOR OLABİLİYOR. ÇOCUKLARDA UYKU DÜZENİ NASIL OLUŞTURULUR? BUNUN İÇİN ÖNCELİKLE NELER YAPILMALIDIR?

Çocuklarda uyku düzeninin oluşturulabilmesi için öncelikle uykunun yaş ile değişimini bilmek gerekir. Yenidoğan döneminde, uyku ve uyanıklık 24 saat içinde parçalı bir şekilde dağılmıştır. 6 haftadan itibaren uyku-uyanıklık ritmi oturmaya ve uyku uzun süreli olarak gece yaşanmaya başlar. 6'ncı aya kadar günde iki kez ve kısa süreli uyku ihtiyacı varken, 6'ncı aydan sonra gündüz bir kez ve öğleden sonra kısa süreli uyku gereksinimi söz konusudur. Gündüz öğleden sonra kısa süreli uyku ergenlik dönemine kadar normal bir ihtiyaç olmakla birlikte, okul ve sosyal yaşamın aktifliği nedeniyle maalesef uygulanamaz. Ancak en azından 7 yaşına kadar öğlen uykusunun alınmasının çocukların bedensel, bilişsel ve duygusal gelişimini pozitif yönde önemli ölçüde etkilediği bilinir. Uyku düzeninin oluşturulmasında, çocuğun doğuşsal olarak sahip olduğu uyku başlangıç saati, uyku süresi, uyanma eşiği ve uyanma hızı dikkate alınmalıdır.

ÇOCUKLARDA EN AZINDAN 7 YAŞINA KADAR ÖĞLEN UYKUSUNUN ALINMASI; ÇOCUKLARIN BEDENSEL, BİLİŞSEL VE DUYGUSAL GELİŞİMİNİ POZİTİF YÖNDE ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ETKİLER.

Yatarken giydiğimiz kıyafetten akşam yediğimiz yemeğe kadar her şey uyku düzenini etkiliyor. Örneğin, pamuklu kumaş hava akımına izin verdiği için çarşaf, nevresim kılıfı ve yastık kılıflarınız pamuklu olsun. Solunumun ve kalp üstünde basınç oluşmasını azaltmak için yemeğinizi yatmadan en az 3 saat önce yemelisiniz. Akşam yemeklerinde yenilen yağlı, kızarmış ve baharatlı yiyecekler reflüye de yol açabildiklerinden uykuya dalmayı güçleştirip uyku kalitesini bozacaktır. Dolayısıyla yağlı, kızarmış ve baharatlı yemeklerden kaçınmak gerekiyor. Yatmadan en az 4 saat önce alkol alımı kesilmeli. Çünkü aşırı alkol solunumu baskılar ve uykuda solunum durmalarının

sıklığını ve ağırlığını artırır. Alkol ve uyku ilaçları, kas gevşetici, anksiyete önleyici, ağrı kesici gibi ilaçlar, üst solunum yolu kaslarında gevşemeye yol açıp hava yolu tıkanmasına neden olabilirler. Bir de sigara konusu var; sigaranın neden olduğu tahrişin, horlama ve apne ağırlığını artırdığı düşünülür. Sigaranın bırakılması uykuda solunumun düzelmesinde çok yardımcıdır.

Yatış şeklinizin nasıl olduğuna bir dikkat edin... Mesela, sırt üstü yatma boyun ve boğazdaki yumuşak dokuların arkaya doğru kaymasına ve bunun sonucu olarak hava yolunun daralmasına ya da tam tıkanmasına yol açar. Sırtta yerleştirilecek yastıkçıklar ya da pijamanın arkasına dikilecek bir cebe yerleştirilen tenis topu hastanın sırt üstü yatmasını engelleyebilir. Özellikle yaşlıların eklem

problemleri olanların, artrozu bulunanların kalp ve akciğer hastalığı olanların vücuda destek sağlayan rahat yatak ve yastıklarla yatmaları uyku kalitesini artırır. Kemik, kas ve eklem hastalığı olanların ortopedik yatak ve yastık kullanması gerekir.

UYURKEN KLİMANIN AÇIK OLMASI TEHLİKELİ BİR DURUM MU?

Genel kanının aksine sıcağa duyarlı kişilerin yatak odalarında dikkatli kullanılan klimalar uyku kalitesini artırır ve hastalıklara yol açmaz. Ancak filtrelerin sık temizlenmesine veya değiştirilmesine ve nem oranının çok düşürülmemesine dikkat edilmelidir.

BİYOLOJİK RİTMİMİZ DİKKATE ALINDIĞINDA, KAÇ SAAT VE HANGİ SAATLER ARASI UYUMALIYIZ? NEDEN?

Uyku süresi kişiden kişiye değişmektedir, bu süre 4 saat ila 11 saat arasında değişkenlik gösterir. Uyku saatlerinin farklılık göstermesinde genetik yapı ve süregelen alışkanlıklar etkili olmaktadır. Sağlıklı görülen uyku süresi günde 7-8 saat fakat bu sürenin 5 saatten az olmaması ve 9 saati de aşmaması tavsiye ediliyor. Akşam 23.00-05.00 ise vücudumuzun uykudan en fazla fayda sağladığı saatlerdir.

ÖZELLİKLE YAŞLILAR, EKLEM PROBLEMLERİ OLANLAR, ARTROZU BULUNANLAR KALP VE AKCİĞER HASTALIĞI OLANLARIN VÜCUDA DESTEK SAĞLAYAN RAHAT YATAK VE YASTIKLARLA YATMALARI UYKU KALİTESİNİ ARTIRIR. KEMİK, KAS VE EKLEM HASTALIĞI OLANLARIN ORTOPEDİK YATAK VE YASTIK KULLANMASI GEREKİR.



Kar üstünde doğayla dans

KIŞ ÇOKTAN BAŞLADI, UZUN, SOĞUK AYLAR BİZİ BEKLİYOR, KAYAK, HEM DOĞAYLA BÜTÜNLEŞMEK HEM DE SPOR YAPMAK İÇİN İDEAL BİR ALTERNATİF, BEYAZ KARLAR ARASINDA SÜZÜLMEK İÇİN ÖNCE KARAR VERMEK, SONRA BİRAZ GAYRET ETMEK YETERLİ...»



Doğanın muhteşemliğine uzaktan bakmayı, onunla bütünleştiğin spor dallarından biri kayak. Yoğun, güçlü, dikkat isteyen aynı zamanda eğlenceli bir spor. Kış ayları gelip de karlar yüksek dağlara serildiğinde, doğa, kayak tutkunlarını çağırıyor demektir. Türkiye'nin cömert doğası bu çağrıya kulak verenler için ideal; kayak sporu için sınırsız bir alan sunuyor. Ülkemizde, 2 bin metrenin üzerinde 167 dağ bulunuyor. Bu, kayak sporu için müthiş bir zenginlik demek. Ancak ne yazık ki, Türkiye'de sadece 10 tane kayak merkezi yer alıyor. Kayak sporu, ülkenin müthiş doğal potansiyelinin çok çok altında bir alanda faaliyet gösteriyor.

Türkiye'de kayak için uygun dağ sayısı fazla olsa da sınırlı sayıda kayak merkezi var: Bu merkezler; Uludağ, Erzurum, Ilgaz Dağı / Kastamonu, Erciyes Dağı / Kayseri, Saklıkent / Antalya, Davraz / Isparta, Kartalkaya / Bolu, Kartepe / Kocaeli, Elmadağ / Ankara, Bolkar / Erzincan, Gerede, Bitlis ve Elazığ'da yer alıyor. Kayak tutkunları kışın bu bölgelerin yolunu tutuyor. Buralardaki kayak tesislerinin sayısı talebi karşılayacak ölçüde ancak sömestr tatili gibi dönemlerde talep patlaması olduğundan önceden rezervasyon yaptırmakta fayda var. Uygun bütçeli tesisler için aylar öncesinden harekete geçmek gerekiyor.

Ailece yapılabilecek, keyifli bir spor kayak sporu, bununla birlikte Türkiye'de yeterince popüler değil. Diğer taraftan, bu spora başlamak isteyip de bunun çok detaylı ve zorlu bir süreç olduğunu düşünüp vazgeçenlerin sayısı da az değil. Kayak, ailece yapılabilecek, oldukça keyifli ve sağlıklı bir aktivite. Peki, kayağa başlamak isteyen bir kişi ya da aile ilk olarak neler yapmalı?.. Kayak yapmaya niyet edenlerin aklına gelen ilk soru şu olur genellikle: "Benim hiçbir ekipmanım yok, ne yapacağım?" Bunun aslında net bir cevabı var; siz sadece sıkı giyinin, geri kalan tüm ihtiyacınızı gittiğiniz kayak merkezinden karşılayabilirsiniz. Kayak yaparken ihtiyacınız olan malzemeler tüm merkezlerde mevcut. İlk aşamada bu malzemeleri almanıza gerek yok ancak bu sporda ilerledikçe, zamanla kayak sizin için bir tutku haline dönüştüğünde kendi malzemelerinizi de edinebilirsiniz.

KİŞİYE GÖRE DEĞİŞSE DE BİRKAÇ KEZ ALINAN DERSTEN SONRA KAYABİLİR KONUMA GELİNEBİLİYOR. ÖĞRENİM SÜRECİNDE, KİŞİNİN SPOR YAPIP YAPMADIĞI GİBİ ETKENLER ÖNE ÇIKIYOR. KAYAK HOCALARI, KAYAĞA BAŞLAMADAN EN AZ BİR AY ÖNCE VÜCUDU HAZIRLAYACAK EGZERSİZLER YAPILMASINI ÖNERİYOR.



İHTİYACIM OLAN KAYAK MALZEMELERİ NELER?

Beyaza boyanmış yüksek dağlarda kaymanın keyfini çıkarırken hem kıyafet hem de malzeme olarak tam donanımlı olmak şart. Ancak sanılanın aksine çok sayıda malzemeye ihtiyacınız yok. Öncelikli olarak kiralabilecek 3 şey var: Kayak, kayak batonu (dengede kalmak için kullanılan bastonlar) ve kayak ayakkabıları. Dağa gitmeden önce soğuk ve su geçirmeyen salomet ve montlar satın alınmalı. Kayak kıyafetlerinizin, özellikle de eldiveninizin suya ve soğuğa dayanıklı olması oldukça önemli. Kayarken vücut ısınsınız dengesini koruyabilmek için atkınızın, berenizin, eldiveninizin soğuğa karşı koruma gücü çok yüksek olmalı... Günümüzde artık teknoloji o kadar ilerledi ki, kayak kıyafetleri için kullanılan malzemeler, hem hareket kabiliyetini kısıtlamayacak kadar hafif, hem de ekşi derecelerde vücudu soğuktan koruyacak kadar sıcak tutucu özelliklere sahip olabiliyor. Temel kayak malzemelerinin yanı sıra bir de destekleyici aksesuarlar var tabii... Kayak kaskı, önemli aksesuarların başında geliyor. Başlı darbelerden koruyan kaskın konforlu olması için içinin yumuşak dokulu olup olmadığına dikkat etmekte fayda var. Güneş gözlüğü de kayakçıların vazgeçilmez aksesuarlarından biri. Keskin güneş ışınlarından ve parlayan karın yansımalarından korunmak için gözlük seçerken; UVA / UVB özelliklerine sahip olup olmadığı kontrol edilmeli. Ayrıca kayak yaparken kullanılacak gözlük; geniş görüş açısı, ergonomik dizayn ve kırılmaz cama sahip olmalı. Güneş demişken; güneş koruma kremi ve dudak nemlendiricinizi de çantanıza atmayı unutmayın. Diz ve bilek koruyucuları da sizi özellikle kayağa yeni başladığınız dönemlerde çeşitli sakatlanmalardan koruyacaktır.

**HER YAŞIN SPORU**

Kayak pistlerinde her yaşta insanı görmek mümkün. Peki bu spora ne zaman başlamak gerekiyor? Bu soruyu Türkiye Kayak Federasyonu Genel Koordinatörü Nur Erden'e soruyoruz: "Spor yapmak her yaşta insan için çok önemli. Erken yaşlarda spora başlamak fiziksel, zihinsel, sosyal gelişmeyi sağlar ve özgüveni artırır. Kayak sporuna 3 yaş itibarıyla başlanılabilmektedir. Ancak kayak, 7'den 70'e her yaşta, doğada keyifle yapılabilecek bir spor dalıdır. Her yaşta öğrenebilirsiniz. Kayak sporunun 5 ana branşı vardır: Alp disiplini, snowboard, kayaklı koşu, kayakla atlama, biatlon. Ülkemizde ise en çok Alp disiplini ve snowboard tanınıyor."

Hangi yaşta olursak olalım, kayağa başlamaya karar verdik, sıkıca giyindik ve gittiğimiz kayak merkezinden malzemelerimizi kiraladık... Bundan sonra işin en heyecanlı kısmı başlıyor: Kayak dersi almak. Kişiye göre değişse de birkaç kez alınan dersten sonra kayabilir konuma gelinebiliyor. Öğrenim sürecinde, kişinin spor yapıp yapmadığı gibi etkenler öne çıkıyor. Kayak hocaları, kayağa başlamadan en az bir ay önce vücudu hazırlayacak egzersizler yapılmasını öneriyorlar. Aksi takdirde ilk gün bacak kaslarının yüklü olarak çalıştırılması ve oluşacak kas ağrıları sebebiyle tüm haftanız zehir olabilir.

VÜCUDUN TÜM KASLARINI ÇALIŞTIRIYOR

Kayak; keyifli, insanı doğayla bütünleştiren aynı zamanda vücudu güçlendiren bir spor. Kayak yaparken vücudun hemen her kası hareket ediyor. Kor dediğimiz karın bölgesi kaslarının güçlü olması, kayarken vücut dengesinin korunmasını sağlıyor. Oblıklar, kalça ve çevresi, üst bacak (quadriceps) kası, arka bacak (hamstring) ve kol kasları da kayak yaparken yoğun bir biçimde çalışıyor. Kayak hocaları, kayak yapmadan önce gerçekleştirilecek esneme ve ısınma egzersizlerinin beden hareket kabiliyetini artıracığını söylüyor. Kış çoktan başladı. Uzun, soğuk aylar bizi bekliyor. Kayak, hem doğayla bütünleşmek hem de spor yapmak için ideal bir alternatif. Beyaz karlar arasında süzülme için önce karar vermek, sonra biraz gayret etmek yeterli gibi... Ne dersiniz?..

KAYAK YAPMAYA NİYET EDENLERİN AKLINA GELEN İLK SORU ŞU OLUR GENELLİKLE: "BENİM HİÇBİR EKİPMANIM YOK, NE YAPACAĞIM?" BUNUN ASLINDA NET BİR CEVABI VAR; SİZ SADECE SIKI GİYİNİN, GERİ KALAN TÜM İHTİYACINIZI GİTTİĞİNİZ KAYAK MERKEZİNDEN KARŞILAYABİLİRSİNİZ.

BİZDEN HABERLER**"SÜTÜMÜZÜN GELECEĞİ BİLİNÇLİ ELLERDE" PROJESİ TİRE'DE**

PINAR ENSTİTÜSÜ ÖNCÜLÜĞÜNDE YÜRÜTÜLEN "SÜTÜMÜZÜN GELECEĞİ BİLİNÇLİ ELLERDE" PROJESİNİN ÜÇÜNCÜ ETABI 18 KASIM 2015 TARİHİNDE TİRE'DE BAŞLADI. TİRE BÖLGESİNDE 1000'DEN FAZLA ÜRETİCİYE HAYVAN BESLENMESİ VE BAKIMI İLE SAĞLIKLI SÜT ÜRETİMİ KONULARINDA EĞİTİM VERİLECEK. TİRE BÖLGESİ EĞİTİMLERİNİN TAMAMLANMASIYLA BİRLİKTE 5 BİNDEN FAZLA ÜRETİCİ EĞİTİM ALMIŞ OLACAK.

İLK OLARAK 21 Mayıs 2014 tarihinde Muğla Milas'ta 2 bin 600 süt üreticisinin katılımıyla başlayan "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi, Eskişehir'de 1400 süt üreticisinin katılımıyla devam etti. Pinar Enstitüsü'nün öncülüğünde İzmir Gıda, Tarım ve Hayvancılık İl Müdürlüğü, İzmir İli Damızlık Sığır Yetiştiricileri Birliği, Tire Süt Kooperatifi'nin yanı sıra Pinar Süt'ün ve Çamlı Yem Besicilik'in işbirliğiyle Tire'ye taşındı. Projeye aynı zamanda Ankara Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi ve Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi de destek veriyor.

**"TÜM SEKTÖRE ÖRNEK OLDUK"**

Tire'de düzenlenen sertifika töreninde konuşan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı, "Pinar Süt, 1973 yılından bu yana İzmir'de bulunduğu bölgeyi kalkındıran, harekete geçiren ve refah yaratan bir iş modeli ortaya koydu. Bu model sayesinde, İzmir bugün süt üretiminin başkenti oldu. İlerleyen yıllarda biz bu modeli Eskişehir'e taşıdık ve benzer bir ekonomik etki bu bölgede de gerçekleşti. Bu modelle tüm sektöre örnek oluşturduk. 'Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde' projesi ile bölgedeki tüm üreticilere sürdürülebilir bir iş modelini öğreteceğiz" şeklinde konuştu. Konuşmasında üreticilerin süt üre-

timindeki önemini vurgulayan Yiğitbaşı "Süt üreticilerimizin toplumumuzun sağlıklı gelişmesinde çok önemli bir rolü var. Sağlıklı ürünler için öncelikle kaliteli hammaddeye ihtiyacımız var. Üreticilerimizin bilgisini ve tecrübesini artırmak en büyük hedefimiz. Sütümüz onların ellerinde değer kazanıyor. Ayrıca, 'Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde' adını verdiğimiz bu eğitimlerimizde yüzde 70'ten fazla kadın üreticimize sertifika vermek bizim için son derece anlamlı ve mutluluk verici," dedi. Pinar Enstitüsü, sağlıklı beslenme bilinci kazandırmak için toplumun hizmetinde... Pinar Enstitüsü, gıda, sağlık ve beslenme konularında toplumu bilinçlendirmek ve kaliteli yaşam farkındalığı yaratmak amacıyla bilimsel projelere destek vermek ve eğitim faaliyetlerinde bulunmak misyonuyla çalışmalarını sürdürüyor. Güvenilir bir referans noktası olmayı amaçlayan Pinar Enstitüsü, toplumun sağlıklı beslenen bireylerden oluşmasına katkı sunmayı da hedefliyor.



Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı projeye katkılarından dolayı Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı İzmir İl Hayvan Sağlığı ve Yetiştiriciliği Şube Müdürü Ayşe Şener'e, Prof. Dr. Ahmet Alçıçek'e, Tire Kaymakamı Mehmet Demirezer'e, Tire Süt Kooperatifi Başkanı Mahmut Eskiyörük'e ve Tire İlçe Gıda, Tarım ve Hayvancılık Müdürü Mutlu Tıraş'a plaketteğini takdim etti.



Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili İdil Yiğitbaşı eğitimlere katılan süt üreticilerine sertifikalarını takdim etti.

TÜRKİYE BOYA VE GIDA SANAYİNİN ÖNCÜSÜ YAŞAR HOLDİNG 70 YAŞINDA

YAŞAR HOLDİNG YÖNETİM KURULU BAŞKANI SELİM YAŞAR "TOPLULUĞUMUZ HER YIL ÜLKE VE SEKTÖR BÜYÜMELERİNİN ÜZERİNDE BÜYÜME HEDEFİYLE YOLA ÇIKIYOR. ÜLKEMİZİN İÇ PAZARDAKİ BÜYÜME POTANSİYELİNİN YANINDA İHRACAT PAZARLARINDA BÜYÜME POTANSİYELİ DE ÇOK YÜKSEK. YAŞAR TOPLULUĞU OLARAK GELECEKTE BAŞTA GIDA VE İÇECEK SEKTÖRÜ OLMAK ÜZERE TÜM SEKTÖRLERİMİZDE DAHA FAZLA BÜYÜYEREK YENİ ÜLKELERE AÇILMAYI HEDEFLİYORUZ. MARKALARIMIZ İZMİR'DE DOĞDU, TÜRKİYE'NİN MARKALARI OLDU. ŞİMDİ SIRA DÜNYA MARKASI OLMAKTA..." DEDİ.



YAŞAR HOLDİNG 70. KURULUŞ YIL DÖNÜMÜNÜ, ÇEŞME ALTIN YUNUS OTELİ'NDE GERÇEKLEŞTİRİLEN TÖRENLE KUTLADI. TÖRENE YAŞAR TOPLULUĞU ONURSAL BAŞKANI SELÇUK YAŞAR DA KATILDI.

TÜRKİYE'NİN en büyük ve köklü sanayi kuruluşlarından Yaşar Holding'in 70. kuruluş yıldönümü kutlama ve hizmet onurlandırma töreninde 5, 10, 15, 20, 25, 30 ve 35. yıllarını dolduran yöneticilere hizmetlerinden dolayı sertifikalar verildi. Çeşme Altın Yunus Otel'i'nde yapılan törende Yaşar Topluluğu yöneticileri ve eşlerine, öğrenme, liderlik ve kültür değişimi konusunda danışmanlık hizmeti veren Özgür Bolat, "Mutluluğun Anahtarı" konulu bir seminer de verildi. Törende yaptığı konuşmada, Yaşar Holding'in Türkiye'nin sanayileşme sürecine çok önemli katkılarda bulunduğunu söyleyen, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı Selim Yaşar; "Ticaret geçmişi 1927 yılında Şeritçiler Çarşısı'nda Durmuş Yaşar tarafından açılan dükkanda boya ve denizcilik malzemeleri satışına kadar uzanan Yaşar Holding'in sanayi geçmişi 1945 yılında Selçuk Yaşar'ın vizyonu ve cesaretiyle başladı ve bugünlere geldi. Türkiye'nin özel sektör liderliğindeki sanayileşme sürecinin başladığı 1950'li yıllarda Kurucumuz ve Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar, Türkiye'nin yeniden inşası sürecinde sanayiye geliştirme misyonuyla yola çıktı. Türkiye ekonomisi, bugün gelişmekte olan ülkeler arasında çok önemli bir konuma ulaştı. Geline

nokta, gelecek açısından da ümit vericidir. Bugün dünyanın en büyük 17. ekonomisi durumuna gelmek, çok büyük bir başarıdır. Bu büyümede, devletin yanı sıra özel sektörün katkısı çok önemlidir ve özel sektörün lokomotif kuruluşlarından olan Yaşar Topluluğu, bu sürece çok önemli katkılarda bulunmuştur" dedi.

"ÖNCEKİ YILA GÖRE % 13 BÜYÜME KAYDETTİK"

"Topluluğumuz her yıl ülke ve sektör büyüme hedeflerinin üzerinde, % 10-15 büyüme hedefiyle yola çıkmaktadır. 2014 yılında bir önceki yıla göre % 13 büyüme kaydettik ve 4 milyar TL konsolide ciroya ulaştık. Büyümemizde ana iş kollarımız olan gıda ve içecek ile boya iş kollarımız etkin rol oynadı. Büyüme hedeflerimiz paralelinde yarattığımız istihdam da arttı ve 7.500 kişiye ulaştı. Yaşar Topluluğu olarak 1970'li yılların başından bu yana yurt dışında faaliyet gösteriyoruz. Bugün, Yaşar Topluluğu'nun gıda ve içecek, boya ve kağıt iş kollarındaki şirketleri tarafından üretilen ürünler, Topluluğun yurt dışında yerleşik şirketleri aracılığıyla veya ihracat yoluyla 50'yi aşkın ülkede tüketiciler ile buluşuyor. Gelecekte başta gıda ve içecek sektörü olmak üzere ihracatta daha fazla büyüyoruz"

yenileri ülkelere açılmayı hedefliyoruz"

şeklinde konuştu. Yaşar Topluluğu Onursal Başkanı Selçuk Yaşar Topluluğun 70. Yılı kutlamaktan duyduğu mutluluğu ifade ederek "Topluluğumuzun çok daha ileri gideceğine inanıyor, sizlere güveniyorum" dedi. İcra Başkanı Mehmet Aktaş ise Yaşar Topluluğu'nun bugünlere gelmesinde emeği olan herkese teşekkür ederek başladığı konuşmasında; "Şirketlerin ortalama yaşam süresinin gerilediği günümüzde 70 yaşını kutlamak çok önemli bir başarı. Topluluğumuz, kurucularının vizyonu ve insan kaynağıyla bugünlere başarıyla ulaştı. Şimdi 100. yıla hazırlanmak, 2045'te Topluluğumuzun kendi alanlarında dünyanın önde gelen şirketleri olabilmeleri için yol haritasını oluşturmak önemli. 20. yüzyılın geleneksel yönetim modelleri 21. yüzyılda artık geçerli değil. Hayatın her alanındaki değişimi doğru okumaya, doğru yorumlamaya ve esnek yapılarla değişimi proaktif olarak yönetmeye, yönlendirmeye ihtiyaç var. Bunu yapacak olan da yine insanlarımız. Bugüne kadar kazanılmış başarıların çok daha ileriye taşınmasında siz değerli yönetici ve çalışanlarımıza güveniyorum" diye konuştu.

CDP'YE KATILAN İLK SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ ÜRETİCİSİ OLAN PINAR SÜT, CDP 2015 İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ TÜRKİYE RAPORU'NDA GÖNÜLLÜLER ARASINDA İLK SIRADA



PINAR SÜT, CDP 2015 İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ TÜRKİYE RAPORU'NA GÖRE CDP İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ PROGRAMINA GÖNÜLLÜ OLARAK YANIT VEREN ŞİRKETLER ARASINDA İLK SIRADA YER ALDI

İKLİM değişikliğinin etkilerini azaltmak ve doğal kaynakları korumak için iş dünyasının işleyiş şeklini değiştirmek ve kaynakların etkin bir şekilde dağıtımına katkı sunmak amacıyla faaliyet gösteren CDP'nin her yıl yayınladığı CDP 2015 İklim Değişikliği Türkiye Raporu'nda Pinar Süt, programa gönüllü olarak yanıt veren şirketler arasında ilk sırada yer aldı. Şirketlerin iklim değişikliği stratejileri ve emisyon verilerine yönelik bilgilerin analizini içeren rapor kapsamında ayrıca CDP Derecelendirme metodolojisine göre yapılan değerlendirmelerin sonucu da açıklandı. Pinar Süt 95B derecelendirme puanını elde etti ve saydamlık kategorisinde 6. sırada yer alan şirketlerden biri olmayı başardı. Sürdürülebilirliği, tüm organizasyonda önemli bir stratejik hedef olarak gördüklerini belirten Pinar Süt Genel Müdürü Gürkan Hekimoğlu şunları söyledi: "Sürdürülebilir dünya için sorumluluklarımızın bilincinde ve çalışmalarımızın odağına sürdürülebilirliği almış olarak, faaliyetlerimize hız kesmeden devam ediyoruz. Amacımız, tüm organizasyonda bireysel düzeyden başlayarak sürdürülebilirlik konusunda topluma yol gösterici olarak farkındalığı artırmak. Sürdürülebilirlik yaklaşımımız kapsamında öncelikli alanlarımız içinde yer alan "enerji ve iklim değişikliği", "su kullanımı ve atık su", "sağlık ve güvenlik" ve "toplumsal katkı" konularının önemine inanıyoruz. Ayrıca, toplumun sosyal gelişimine katkı sağlayan toplumsal projelerle sosyal sürdürülebilirliğe de desteğimizi sürdürüyoruz. Pinar Süt, CDP İklim Değişikliği Programı kapsamında CDP'ye gönüllü yanıt veren şirketlerden biri oldu. Gönüllü şirketler arasında ilk sırada olmamız da bizim doğru yolda olduğumuzu bir kez daha gösterdi."

"OKUL SÜTÜ" PINAR OLACAK

GIDA, TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI OKUL SÜTÜ PROGRAMI KAPSAMINDA 2015/2016 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI "OKUL SÜTÜ" PROGRAMI PINAR - DİMES ORTAKLIĞINDA GERÇEKLEŞTİRİLECEK.



OKUL SÜTÜ PROGRAMI kapsamında yapılan ve Pinar Süt - Dimes Gıda iş ortaklığının kazandığı 200 mililitre yağlı sade UHT Süt Alımı İhalesi; Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından onaylandı. 2015-2016 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde ortaklaşa yürütülecek "Okul Sütü Programı" kapsamında, 3 Kasım 2015 tarihinde 200 mililitre yağlı sade UHT Süt Alımı İhalesi gerçekleştirildi. Türkiye'nin dört kısıma ayrıldığı ihaleyi Pinar Süt - Dimes Gıda iş ortaklığı kazandı. Toplamda 288 milyon 582 bin 216 paket 200 mililitre yağlı UHT içme sütü satın alımı yapılması için gerçekleştirilen ihale sonucunda tüm Türkiye'deki tüm okulların okul sütlerini Pinar - Dimes ortaklığı sağlayacak.



TÜRKİYE'NİN SÜPER MARKASI



BU YIL beşincisi düzenlenen Superbrands Türkiye 2014 ödül töreninde Pinar'ın da içinde bulunduğu 43 markaya Superbrands ödülleri takdim edildi. Türkiye'nin süpermarkaları yerel ve uluslararası marka ayrımı yapılmadan her ülkede, ilgili pazarda yer alan markalarla gerçekleştirilen araştırma sonuçları Nielsen ile işbirliği yapılarak halk oylaması sonucunda belirlendi.



PINAR ÇOCUK TİYATROSU “OYUN TRENİ” İLE SEZONU AÇTI

TÜRKİYE’NİN DÖRT BİR YANINDAKİ MİLYONLARCA ÇOCUĞU ÜCRETSİZ OLARAK TİYATROYLA BULUŞTURAN PINAR ÇOCUK TİYATROSU, 29. KEZ PERDELERİNİ, İÇİNDE YARIŞMA VE SKEÇLERİN DE YER ALACAĞI “OYUN TRENİ” İLE AÇTI. PINAR, “HER ŞEY ÇOCUKLARIMIZ İÇİN” TOPLUMSAL SORUMLULUK VİZYONU DOĞRULTUSUNDA PINAR ÇOCUK TİYATROSU İLE ÜCRETSİZ OLARAK ÇOCUKLARLA BULUŞUYOR.



TÜRKİYE’NİN dört bir yanında bugüne kadar üç milyondan fazla çocuğu ücretsiz olarak tiyatroyla buluşturan Pinar Çocuk Tiyatrosu, 29. yılında da çocukları sihirli bir dünyayla buluşturuyor. Pinar Çocuk Tiyatrosu, “Oyun Treni” adlı gösteri ile sağlıklı yaşam için temizliğin vazgeçilmez olduğunu eğlenceli bir dille anlatırken, sporun insan sağlığı ve gelişimi için önemini oyunlar eşliğinde aktarıyor. Aile içi iletişim, arkadaşlık ve dostluk, bilimin hayatımızdaki yerinin skeçlerle anlatıldığı gösteride çocuklarla yarışmalar yapılarak mutlu ve sağlıklı yaşamın önemi vurgulanıyor. Neşeli müziklerle, danslarla, şiirsel bir anlatımla süslenen oyun, minik izleyicilerine keyifli saatler yaşatıyor, soru-cevaplarla eğlendirirken öğretiyor. Pinar Çocuk Tiyatrosu, çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine katkı sağlamak ve yaratıcılıklarına destek olmak amacıyla çıktığı tiyatro yolculuğunun İstanbul’daki durağında, ücretsiz olarak minik seyircilerin karşısında olacak



“Oyun Treni”

Yazan ve Yöneten: Yıldırım Bayazıt
Genel Sanat Yönetmeni: Şakir Demirpehlivan
Dekor & Kostüm: Şakir Demirpehlivan
Sahne Amiri: Münevver Tepe
Işık Ses Uygulama: İlker Aksu
Oyuncular: Işık Yönt, Ekin Vatansever, Dünder Taşal, Mustafa Ergüven, Mehmet Veysi Yoldaş, Yağmur Şimşek

Hamarat Hanımların Başyardımcısı

Pinar İnegöl Köfte



PINAR

Yaşar Topluluğu



Gıda ve içecek, boya, dış ticaret, tarımsal üretim, temizlik kağıtları, turizm ve enerji sektörlerinde faaliyet gösteren ve her biri kendi sektörünün lider kuruluşları olan şirketleriyle ülkenin ekonomik ve sosyal gelişimine katkı sunarak, gelecek nesillere aktarılacak sürdürülebilir değerler üretiliyor.



2020 yılına kadar karbon ayak izimizi %15 azaltma hedefimize, gerçekleştirdiğimiz %11'lik azaltma ile şimdi daha da yakınız.

Yaşar Topluluğu, şirketlerinin sürdürülebilirliği için çok önemli bir unsur olarak gördüğü kurumsal yönetim anlayışını, geçmişten günümüze vizyonu, öngörüsü, köklü ve sağlam kurumsal değerleri ile kültürü, etik anlayışı, yasalara ve mevzuata uyumuyla tüm faaliyet alanlarına yansıtıyor.