

Yaşam Pınarım

Ekim 2014 Sayı: 39

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

**Birbirinden
lezzetli
makarna
tarifleri**

**'Doğru
nefes'le
gelen sağlık...**

**Çocuğumun
beslenme
çantasında
neler olmalı?**

PINAR

**"Süt ve
süt ürünleri
Tip 2
diyabeti
önlüyor"**

PINAR'DAN YEPYENİ BİR SUCUK BÜYÜK DİLİM DEV LEZZET!



Yepyeni başlangıçların eşliğinde...

Yaz mevsimini geride bırakıp sonbaharı yaşamaya başladığımız şu günlerde, ailelerin hayatındaki en büyük değişim şüphesiz okulların açılması. Yeni bir eğitim yılı, yepyeni hedeflerle birlikte başlıyor.

Yeni hedefler, yepyeni fikirlerle birlikte sürekli ilerlemenin yolu değişime hızlı adapte olmaktan ve bir adım ileri gidip onu yönetmekten geçiyor... Bu yeni dönemde sadece çocuklarınız değil sizlerin de kendinize yeni hedefler belirlemenizi ve bunlara ulaşmanızı gönülden diliyorum... Dergimizde sizler için hazırladığımız özel dosya konuları dışında Pınar'la ilgili önemli haberleri de okuyabilirsiniz. Yenilik haberlerimizden ilki, Türkiye'nin öncü ve uzman gıda markası olarak peynir kategorisine eklediğimiz birbirinden lezzetli yeni peynirlerimizi kapsıyor... Yeni hellim, örgü, tel, cheddar ve dil peynirlerimizle evlerinize konuk olmaya devam ediyoruz.

Bir diğer yeniliğimiz ise Pınar Organik Ailesi'yle ilgili... İlk organik sütü sizlerle tanıştıran Pınar bu alanda yeniliklerine devam ediyor. Pınar Organik Ailesi'ne katılan yeni ürünlerimiz Pınar Organik Tereyağı, Pınar Organik Süt 750 ml. ve Pınar Organik Yoğurt 500 gr. oldu. Organik süttten gelen enfes lezzetiyle Pınar Organik Tereyağı 150 gramlık pratik ambalajıyla sofralarınıza konuk oluyor. Pınar Organik Yoğurt da, 1000 gram ve 100 gramlık ambalajlarından sonra şimdi de 500 gramlık ambalajıyla satışa sunuldu. Organik beslenmeye önem veren tüketicilerin tercihi olan Pınar Organik Süt ise 750 ml. ambalajıyla tüketicilerin beğenisine sunuldu. İçerdiği C vitamini ve kalitesiyle ön plana çıkarak annelerin onayını alan Çılgın Serisi'nde ise 'Çılgın Karpuz' ve 'Çılgın Çilek-Elma-Frambuaz'ı 200 ml seçenekleriyle sunmaya başladık. Çocukların olduğu kadar annelerin de bu tatları beğeneceğini düşünüyoruz. Sadece bu kadar da değil, Kido Çikolatalı Süt ve aromalı süt pazarında bir ilk olan Kido Kavun-Karpuz Aromalı Süt de raflarda yerini almış durumda...

Söz sofralardan açılmışken bir diğer yeni ürünümüz Pınar Gurme Kayseri Mantısı'ndan da bahsetmeliyim. Bu ürün Kayseri'nin doyumsuz lezzetini kısa sürede pişirerek sofralarınızda yerini almak için hazırlandı. Pınar Labne reklamından da tanıdığınız Sahrap Soysal'la annelik ve



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı

çalışma hayatında elde ettiği başarılar üzerine içten bir söyleşi ilerleyen sayfalarda sizleri bekliyor.

Dr. Burak Uzel'in süt ve süt ürünleri tüketiminin Tip2 diyabeti nasıl önlediğini anlattığı röportajının da dikkatinizi çekeceğini düşünüyoruz.

Uzman Klinik Psikolog Mürvet Ülkü'nün çocuklara ödev yapma alışkanlığı kazandırmanın yollarını anlattığı makalesi, sanırız tüm anne ve babaların ilgisini çekecek.

Pınar olarak 41 yıldır, işimizi her gün daha iyi yapabilmek ve sizlere layık olabilmek için çalışıyoruz. 4 binden fazla çalışanımızla sevgimizi işimize yansıtıyoruz.

Dolu dolu yaşayacağınız, sevdiğinizle birlikte sağlıklı ve mutlulukla geçireceğiniz bir sonbahar dilerim...

Yeni sayımızda görüşmek üzere...



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

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

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

YAPIM

Yayın Koordinatörü

Zeynep Kasapoğlu
zkasapoglu@mesaimara.com

Editör

Neşe Eroğlu

Kreatif Yönetmen

Nevzat Akdere

Düzeltili 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, süresi, 3 aylık

Sahrap Soysal yemeklere mutluluk katıyor

**ANADOLU MUTFAK
KÜLTÜRÜNÜ
SOFRALARIMIZA TAŞIYAN,
BİRBİRİNDEN LEZZETLİ
TARİFLERİ EKRANDA,
KİTAPLARINDA, GAZETE
YAZILARINDA VE İNTERNET
SİTESİNDE BİZİMLE
PAYLAŞAN, GÜLER YÜZLÜ,
SICAK, İÇTEN, BİZDEN BİRİ
SAHRAP SOYSAL. ODTÜ'DE
KİMYA EĞİTİMİ ALMIŞ VE
UZUN YILLAR YÖNETİCİLİK
YAPMIŞ OLSA DA HEPİMİZ
ONU YOLUNUN YEMEĞİ
KESİŞMESİ SAYESİNDE
TANIYORUZ...**



Sahrap Soysal'ı Star TV'de, program setinde ziyaret ettiğimiz sırada, yemekler pişmiş, set ekibi mutfağı toplamaya başlamıştı. Sahrap Hanım ise ekibi bir anne sıcaklığı ile doyurmanın telaşındaydı. Tabaklara servis yapmasını, herkesi tek tek isimleriyle, şefkatle yanına çağırmasını izliyorduk. Bizi uzaktan görünce el salladı, sadece gözleri ve gülümsemesiyle değil tıpkı Anadolu'daki ev sahipleri gibi bütün vücuduyla bize "hoşgeldiniz" demesiyle söze başlamak isteriz... İnsanı bir anda saran sevgisiyle Sahrap Soysal ekran önü ve arkası fark etmeksizin her yönüyle "sahici" bir kadın... Ses tonu, yüzünden eksik etmediği gülümsemesi, pratikliği, anne sıcaklığı... Hepsi gerçek. Zaten televizyon ekranlarında şimdiye dek yer almasını bu sahiciliğe borçlu olduğunu söylüyor: "Ben evdeki anne gibiyim, beni izleyen kadınlardan biriyim, ekranda kendilerinden birini gören seyirciler programı izlemeye devam ediyorlar. Reytinlerimizin yüksek olmasının sebebi bu, yoksa sanatçı değilim, başarılı olmazsanız sizi ekranda tutmazlar"...

Sahrap Soysal'dan bahsederken sadece ekrandaki başarılarından söz etmek haksızlık olur. Soysal yurtdışında Türk kültürünü temsil eden isimlerden biri. Frankfurt ve Londra kitap fuarları başta olmak üzere Kültür Bakanlığı birçok fuara Sahrap Hanım'ı davet ediyor çünkü Türk mutfağını İngilizce ve canlı olarak anlatıyor, yemek pişiriyor ve sonunda tattırıp soruları yanıtıyor. Yabancı yemek yazarları Türkiye'ye geldiğinde de yine ilk aranan isimlerden biri

Sahrap Soysal oluyor... Daha bunun gibi pek çok önemli çalışmada yer alan Sahrap Soysal'ın iş, ev, aile ve sevgi dolu hayatını kendisinden dinleyelim...

Sahrap Hanım, biz sizi her daim gözlerinizin içi gülen güzel ve neşeli bir kadın olarak görüyoruz. Hayata nasıl bakar, onu nasıl yaşarsınız? Olumlu bakmak ve mutluluğu hayatın karmaşası içinde ayırt etmek konusunda bize ne gibi öğütler verirsiniz?

Aslında evde daha az güler yüzlüyüm. Çünkü ev düzeni, çocuklar, annem, kayınvalidem, kardeşlerim ve çok yoğun geçen televizyon işlerim derken epeyce yorucu bir hayatım olduğunu söylemeliyim. Ancak genelde hayata çok olumlu bakan biriyim. Oldukça neşeli ve güler yüzlü olduğumu herkes söyler. Bilmiyorum, herhalde bu benim karakterim.

SÖYLEŞİ

SAHRAP SOYSAL

Kendimle ve olaylarla dalga geçmeye, her şeyde komik bir şeyler aramaya bayılıyorum. Geçmişe pek takılmam, "Geçmiş mazidir" der, önüme bakarım. Ama biraz eskilerin dediği türden bazı hassasiyetlerim de vardır. İnsanları kırmamaya çalışmak, herkesi ve her şeyi idare etmek, sabır göstermek gibi huylarım yüzünden bazen kendimi ağlarken bulurum. Biraz ince ruhluym galiba. Neyse ki çok analitik, radikal ve empati kurarak düşünebilen biriyim de.

Şimdilerde neler yapıyorsunuz?

Star TV'de, Melek Hanım (Melek Baykal)'la beraber bir kadın programında hem yemek yapıyorum hem de gülüp oynuyorum. Çünkü yaptığım işte eğlenmek de istiyorum. İçimden geldiği gibi, doğal ve neysem o olarak görünmek isterim. Ayrıca Anadolu'nun pek çok şehrine yemek festivallerine ve yarışmalara gidiyorum. Gazete yazılarıma, kitap çalışmalarına da hep devam ediyorum.

Kimya eğitiminizin ardından ekranlarda yemek programlarınızla büyük ses getirdiniz. Ödüllere doymayan yemek kitaplarınız var. Yemek yapma sevdası sizde nasıl başladı? Ne zaman, "Ben bu alanda da ilerlemek istiyorum" dediniz?

Uzun yıllar özel sektörde yönetici olarak çalıştım. Çok büyük bir tesadüf eseri yemek programcısı oldum. Ben biraz gözü kara ve cesaretli biriyimdir. Ama çok da çalışkan biri olduğum için yaptığım işin altını doldurup temellerini sağlam atarım. ODTÜ Kimya Bölümü mezunuyum ama yemekçilik serüvenime de ikinci kez ODTÜ'de okumuş kadar çok emek sarf ettim. Ama temelde yemek yapmayı, özellikle de yedirmeyi çok seven biri olmasam tüm bunları yapamazdım.

Lezzetli yemek yapmanın sırrı sizce nedir? Neden bazılarının eli çok lezzetli oluyor ve hangi yemeği yaparlarsa yapsınlar tadına doyumuyor?

Lezzetli yemek yapmanın sırrı gerçekten de el yeteneğine çok bağlıdır. Öte yandan bu işi sevmek, bu işe hevesli olmak, mevsimsel malzemeleri iyi bilmek, kaliteli malzeme kullanmak gibi parametreler de var.

Bize biraz çocuklarınızdan bahseder misiniz? Bir anne olarak onların beslenmesinde nelere dikkat ettiniz?

Bizim üç oğlan da maşallah pek bir gurme oldu. Et, salata, makarna veya pilav gibi ana menülerin yanı sıra her türlü zeytinyağlı, tencere yemeğini, çorbayı pişiririz...

Yoğun çalışma temposunu nasıl organize edersiniz? Bu kadar işe yetiştirmek için zaman içinde geliştirdiğiniz bir çalışma düzeniniz var mı?

Uykucu değilimdir. Oldukça erken kalkarım ve akşam yatıncaya dek hep hareket halindeyimdir. Eh, biraz da becerikliyimdir. (gülüyor) Ama artık bacak ve diz ağrılarından dolayı yaşlandığımı hissediyorum, daha doğrusu gündüz gencim, gece ise yaşlanıyorum.

Sahrap Soysal sabah kalkınca ve akşam yatmadan önce neler yapar?

Ama şimdi öyle bir soru sordunuz ki sanki ben ünlü bir sanatçuyum. (gülüyor) Her gün "Anne spor şortum yıkandı mı?", "Çoraplarım nerede?", "Niye süt almadınız?" diye soran çocuklar, "Hanım akşama ne pişirdin?" diyen sevgili doktorcuğum sayesinde gayet normal, herkes gibi bir hayat sürüyorum; yaşayıp gidiyorum, gidiyoruz.

Aynı zamanda yurtiçinde ve yurtdışında pek çok noktaya seyahat ediyorsunuz... Bu seyahatler size neler katıyor?

Bir kere tam bir Anadolu sevdalısıyım. Arkadaşlarım bana çok şaşıyor. Geçen hafta Antakya'daydım. Bu hafta sonu Eskişehir'de, sonra da Gaziantep Şire Festivali'nde olacağım. Her gittiğim yerde sonsuz bir yemek kültürümüz olduğunu görüp hayran kalıyorum. Anadolu lezzetlerle dolu...

Pınar Labne reklam filminde bisiklete biniyorsunuz... Çok da yakışıyorsunuz doğrusu. Peki, çekimler nasıl geçti?

Pınar Labne reklam filmimi çok sevdim. Senaryo, çekim ekibi, herkes çok profesyoneldi. En çok bisiklete binerken korktum. Neyse ki üç tekerlekliydi. Burgazada çekimlerinde yönetmen "Yokuş aşağı gelin ve hızla sağa dönün" dediğinde, "Allah'ım herhalde buradan denize uçacağım" diye çok korktuğumu söylemek istiyorum. Neyse ki kazasız belasız çok renkli çekimler yaptık.

Süt içmeyi sever misiniz? Çocuklarınızın sütle arası nasıl?

Babam inşaat mühendisiydi ve Anadolu'nun birçok yerinde şantiye kurardı. Kaynatılmış, ılıtılmış, bol kaymaklı inek sütüne köy ekmeği doğrayıp yemeyi çok severdi.

Annem de 2-3 günde bir mutlaka yoğurt mayalardı. Biz süt ve süt ürünlerini çok tüketen bir nesildik. Çocuklarım ise Pınar Organik Süt içmeye bayılıyor.

"Pınar Süt" dediğimizde aklınıza neler geliyor?

Evimize hep Pınar Süt girer. Sanırım bu eski bir alışkanlık. Çok alıştığımız ve asla değiştirmedığımız bir marka.



PINAR
Labne

**Lezzet verir
neye deęse!**



Sahrap Soysal'ın ödüllü yemek kitapları:

2003 yılında yayımlanan "Bir Yemek Masalı" kitabı 2004'te İsveç'te "Gourmand Best Locak Cookbook in The World" ödülüne layık görüldü. 2005'te "Anne Ben Acıktım" isimli, çocuklara yönelik yemek kitabı, 2006 yılında "Sevgilim Akşama Ne Pişirdin?", 2007'de UNESCO'nun ilan ettiği Mevlânâ yılı dolayısıyla "Derviş Sofraları", 2011 yılında "Her Eve Lazım Salata ve Mezeler", 2012'de de "Kalaylı Kaplarda Alaylı Yemekler" isimli kitapları yayımlandı. "Derviş Sofraları" kitabıyla 2008 Frankfurt Book Fair'da Best Historical Cuisine ödülünü kazandı.

Pınar Labne reklam filmi

Pınar'ın yeni reklam filmi "Lezzet verir neye değse, Pınar Labne. Sen de dene" sloganıyla ekranlara geliyor. Sahrap Soysal'ın yer aldığı reklam filminde, Pınar Labne'nin kızarmış ekmekten makarnaya, salatalardan tatlılara her türlü tarife kullanıldığı ekranlara taşıyor. Sahrap Soysal reklamda Labne bisikletiyle birçok eve, mutfağa, sofraya konuk olurken, yapılan yemeklere ve tatlılara Pınar Labne koyarak, Pınar Labne'nin değdiği her yiyeceğe lezzet verdiğini gösteriyor. Sahrap Soysal'ın Pınar Labne kullanarak hazırladığı birbirinden lezzetli yemeklerin tariflerine, www.pinarlabne.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz...

Tarifler için:
facebook.com/PinarLabne

“Süt ve süt ürünleri Tip 2 diyabeti önlüyor”

İSTANBUL ÖZEL ÇAMLIK HASTANESİ BAŞHEKİM YARDIMCISI VE İÇ HASTALIKLARI UZMANI OLARAK GÖREV YAPAN VE AYNI ZAMANDA KARADENİZ TV'DE “GENÇ DOKTORLAR” İSİMLİ PROGRAMI SUNAN DR. BURAK UZEL'DEN TİP 2 DİYABET VE SÜT ÜRÜNLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ HAKKINDA ÇOK ÖNEMLİ BİLGİLER ALDIK. UZEL'İN ALTINI ÇİZDİĞİ ÖNERİLER, TIBBİ KONULARA GETİRDİĞİ ANLAŞILIR VE ÖNEMLİ BİLGİLER SAĞLIKLI YAŞAM KONUSUNDA YOLUNUZU AYDINLATACAK...



DR. BURAK UZEL

Tip 1 ve Tip 2 diyabet tam olarak nedir? Aralarında ne gibi farklar var? Söyleşimize dilerseviz sizden bu soruların yanıtlarını rica ederek başlayalım...

Önce insülin bahsetmeliyim öyleyse... İnsülin kandaki şekeri hücre içine sokmaya yarar. Vücudumuzun hayati fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için enerjiye ihtiyacı vardır. Bu enerjiyi de şekerden sağlar. Bunun yanında yağları ve proteinleri de yakabilir. Tip 1 diyabette ne oluyor? İnsülin yetersizliği sebebiyle şeker hücreye giremiyor, böyle olunca vücut yakıt olarak protein ve yağları kullanıyor. Bu da kilo kaybına ve uzun dönemde hayati tehlikeye yol açıyor. Tip 2 diyabette ise durum tamamiyla farklı; burada insülin fazlası var.

Tip 2 diyabetin toplumda görülme oranı her yıl artıyor. Bunun sebebi nedir? Tip 2 diyabet neden oluşur?

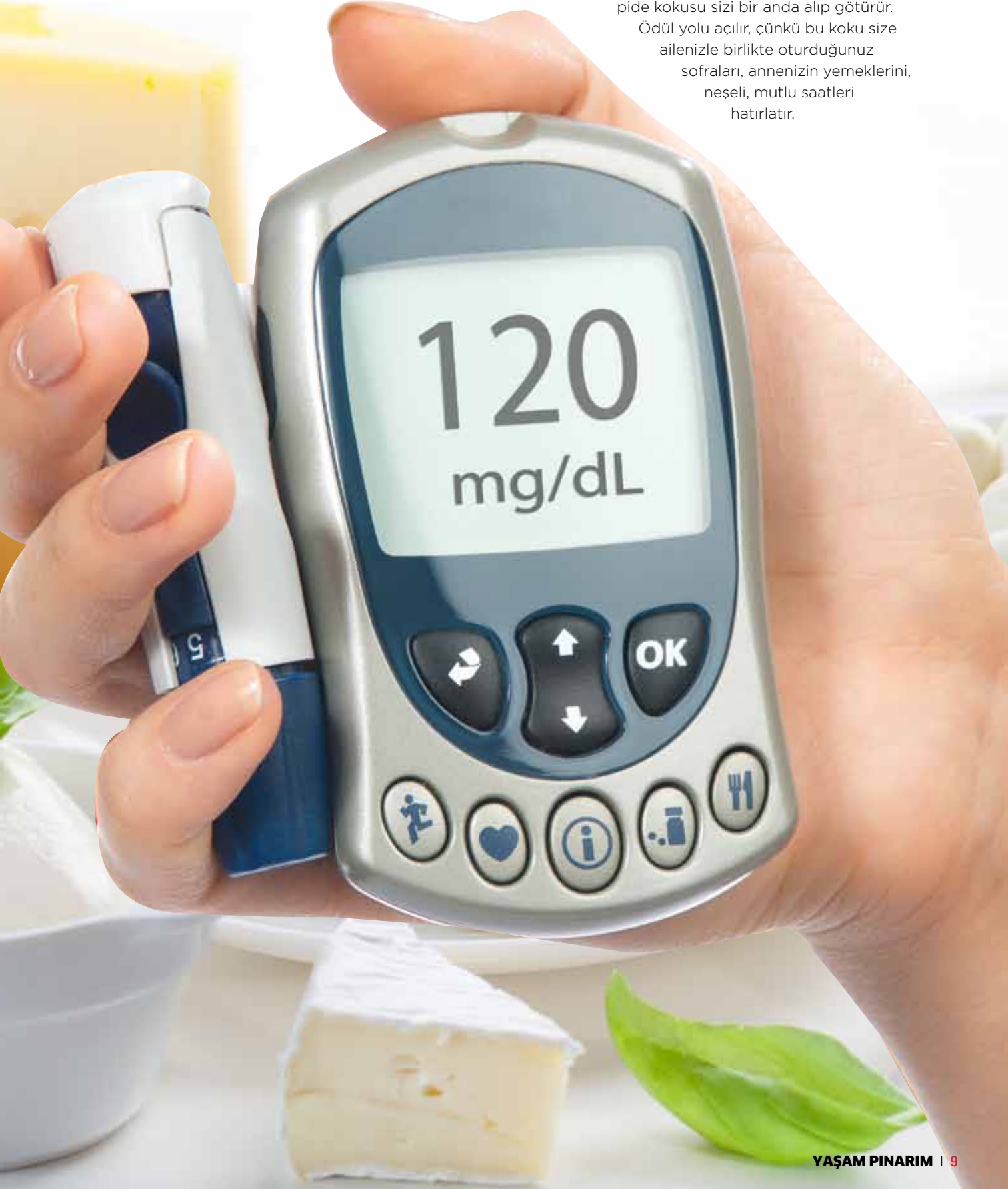
Tip 2 diyabet sıklığı obeziteyle doğru orantılı olarak artıyor. Obezitenin de en önemli sebebi günlük tükettiğimiz yiyeceklerden aldığımız kalori ve hareketsiz hayatımız. 100 yıl önceki bir insanın hayatı ile modern insanın hayatı arasında çok belirgin farklar var. Evet, şu bir gerçek; kalorisi yüksek yiyeceklerin endüstriyel üretimiyle dünyadaki aç insan sayısı azaldı ama sağlıklı gıdalarla beslenen insan sayısı da azaldı.



Diğer taraftan modern çağın gereği olarak artık alışverişimizi bile internet üzerinden yapıp, hareketlerimizi en az seviyeye indirmiş durumdayız. Araçlarımız var, toplu taşıma var; yürümüyoruz, merdiven çıkmıyoruz. Ayda bir yapılan halı saha maçlarını da egzersizden saymak mümkün değil! Kısacası enerjisi bol ve ihtiyacımızdan fazla gıdalarla besleniyor, karşılığında hareket etmiyoruz ve aldığımız fazla enerji vücudumuzda yağ olarak depolanıyor, sonuçta da Tip 2 diyabet hastalığı ortaya çıkıyor.

Obezitenin sebebi vücudun yakacağından fazla yemek yemek... Nasıl oluyor da zamanla ihtiyacımız olandan fazla yemek yiyoruz? Belki de şöyle sormak lazım: Yemek yemeyi neden bu kadar çok seviyoruz?

Bunu bize beynimizdeki "ödül yolu" yapıyor. Hiç çok çalıştığınız ve işe daldığınız için yemek yemeyi unuttuğunuz oldu mu? Canınız bir şeyler yemek bile istemez bazı zamanlarda. Çünkü ödül yolu devrede değildir. Halbuki Ramazan ayında bir fırına gerseniz, burnunuza gelen sıcak pide kokusu sizi bir anda alıp götürür. Ödül yolu açılır, çünkü bu koku size ailenizle birlikte oturduğunuz sofraları, annenizin yemeklerini, neşeli, mutlu saatleri hatırlatır.



Fırına bir pide almak için girer, birkaç pide alıp çıkarsınız. Evet, koku ile güzel anılarınızı hatırlamışsınızdır ama aynı zamanda daha önce yaşadığınız bir “haz şoku”nu da hatırlarsınız. Nedir bu haz şoku? Yemek yediğiniz zaman beyniniz size bir haz şoku yaşatır. Beyninizin bunu yapmasının nedeni, bu davranışı yani yeme eylemini tekrar etmenizi sağlamaktır. Yoksa ilk insanlar yaşamak için yemek yemeleri gerektiğini bilmediklerinden av peşinde koşmaz, mağarada tembel tembel oturup zavıflayıp ölürlerdİ. Fakat zaman değişti; buzdolapları yiyecek dolu ama mutluluk bize çok uzak... Peki ne oluyor? Güzel, bol kalorili, büyük porsiyon bir yemek yediğinizde önce 10 birim haz şoku alıyorsunuz. Aynı yemeği bir sonraki yiyeşinizde sistem kendini korumaya almak için daha az haz şoku yaşatıyor size. Buna “alışmak” da diyebilirsiniz. İşte bu nokta kırılma noktasıdır; ya bir önceki seviyede haz elde etmek için doz artışı yapacaksınız yani daha çok yiyeceksiniz ya da sağlıklı beslenmek için miktarı artırmayacaksınız. Kilo artışının, bazılarının eskisinden ya da başka insanlardan daha çok yemesinin sebebi budur: Yemekle mutlu olmaktan vazgeçmemek ve bunu elde etmek için sistemi kandırmaya çalışmak, haz şokunu korumak için daha çok yemek...



ÇİN'DE YAPILAN VE 2 BİN 901 KİŞİNİN KATILDIĞI BİR ÇALIŞMAYA GÖRE, SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETİMİ ARTTIKÇA TİP 2 DİYABET RİSKİNİN DE AZALDIĞI GÖRÜLÜYOR. BU ÇALIŞMADA KİŞİLERE YEMEK ANKETİ YAPILIYOR VE BAŞLANGIÇTA BU GRUPTAKİ İNSANLARIN SADECE YÜZDE 57'SİNİN SÜT ÜRÜNLERİNİ HER GÜN TÜKETTİĞİ BİLİNİYOR.



Vücudumuz fazla şekeri yakmak yerine neden yağa çeviriyor? Özellikle Tip 2 diyabette bu daha çok ve daha hızlı oluyor...

Tarihe baktığınızda savaşlar, salgınlar, hastalıklar nedeniyle dünyada insanların dört yıl bolluk, dört yıl kıtlık yaşadığını görüyoruz. Bunun neticesinde vücut da şu bilgiyi geliştirmiş: “Yemek çokken aldığın her bir fazla enerjiyi yağa dönüştürüp vücutta depola, çünkü kısa bir süre sonra kıtlık gelecek ve sen bu yağları kullanacaksın. Şimdi kıtlık yok; bu harika bir şey. Fakat “kıtlık gelecek” diye yağ depolayan bedenimizin sağlığınıza verdiği zarar için aynı şeyi söyleyemeyiz. Tip 2 diyabette insülin fazla salgılandığı ve vücuda fazla şeker alındığı için hücre alamadığı her şekeri yağa çevirmek zorunda.

Diyabeti önlemek mümkün mü? Bunu nasıl başarabiliriz?

Mağaradaki atalarımız, topladıkları meyveleri, sebze köklerini yiyor, bol bol yürüyor ve bazen da avlanıyordu. Bu beden 21'inci yüzyıla uygun bir beden değil aslında. Aslanların bile 10'da 1 av yakalama şansının olduğunu düşünürsek, hayvansal proteine ne kadar ihtiyacımız olduğu anlaşılabilir. Hayvansal gıda içeriğini yüzde 20'nin altında tutmak gerekiyor, 65 yaşından sonra biraz artmalı. Bu bir hazırlık, okula nasıl hazırlanıyorsak yaşlılığa da öyle hazırlanmamız gerekiyor. Bunu da iyi beslenerek ve spor yaparak sağlayabiliriz. İşte süt bu noktada önemli bir rol üstleniyor. Glisemik indeksinin düşük olması sebebiyle, sütü fazla tüketen insanlarda (Araştırmada dört grup var, bunlar; "en az tüketenler", "orta tüketenler", "daha fazla tüketenler" ve "en fazla tüketenler" olarak adlandırılıyor.) Tip 2 diyabet gelişme riski düşük çıkıyor. Bu yarı yarıya hatta yüzde 80'e varan bir oran! Süt içen bu insanların yaşam tarzlarının düzgün olduğunu da varsayıyoruz. Elimizde bu noktada kesin bir bilgi yok, ileri sürdüğümüz sadece bir varsayım.

Süt ürünleri diyabeti önüyor mu?

Evet, önüyor. Araştırmalar da bunu gösteriyor. Çin'de yapılan ve 2 bin 901 kişinin katıldığı bir çalışmaya göre, süt ürünleri tüketimi arttıkça Tip 2 diyabet riskinin de azaldığı görülüyor. Bu çalışmada kişilere yemek anketi yapılıyor ve başlangıçta bu gruptaki insanların sadece yüzde 57'sinin süt ürünlerini her gün tükettiği biliniyor. Başlangıçta daha fazla süt ürünleri tüketenlerin daha genç, kadın, sigara içmeyen, kuzey bölgelerde ve şehirlerde yaşayan ve 10 yıldan fazla eğitilmiş kişiler olduğu biliniyor. Altı yıl sonra bütün grubun tetkikleri ve muayeneleri tekrar edildiğinde yüzde 24'ünde Tip 2 diyabetin geliştiği gözleniyor. Hiç süt ürünü tüketmeyenler ile yarım porsiyondan az tüketenler kıyaslandığında, yarım porsiyondan az tüketenlerde diyabet gelişme riski yüzde 27 azalıyor. Günde bir porsiyondan fazla tüketenlerde ise bu risk yüzde 33 azalıyor.

Fransa'da yapılan ve 5 bin 212 kişinin katıldığı başka bir çalışmada ise peynir dışı süt ürünleri tüketenlerde 9 yıl sonra Tip 2 diyabet gelişme riskinin yüzde 18 azaldığı gözleniyor. Ancak bu iyilik hali vücut kitle indeksi, yani kişinin kilo fazlalığı göz önüne alındığında ne yazık ki kayboluyor. Vücut kitle indeksindeki değişime bakıldığında süt ürünleri tüketen Çinliler'de hafif gerileme varken, Fransızlar'da ortalamada artış gözleniyor; fakat bu artışın hızını süt ürünlerinin azaltmakta olduğu görülüyor.

Birbirinden lezzetli makarna tarifleri

MAKARNAYI SEVMEME DAHA ÇOCUKKEN BAŞLARIZ. BÜYÜRÜZ, ANNE-BABA OLURUZ SEVMEME DEVAM EDER, ÜSTELİK ÇOCUKLARIMIZA PİŞİRMekten VE ONLARLA BU LEZZETİ PAYLAŞMaktan KEYİF ALIRIZ. PİŞİRMESİ KOLAY, TADI LEZZETLİ, YİYENİ DE MUTLU EDEN MAKARNA İÇİN BİRBİRİNDEN GÜZEL TARİFLER HAZIRLADIK. TARİFLER, İSTANBUL'DAKİ DOUBLE COFFEE'NİN ŞEFİ TURAN VARLIK'TAN...



Yaşam
Pınarım

ma
rolleri

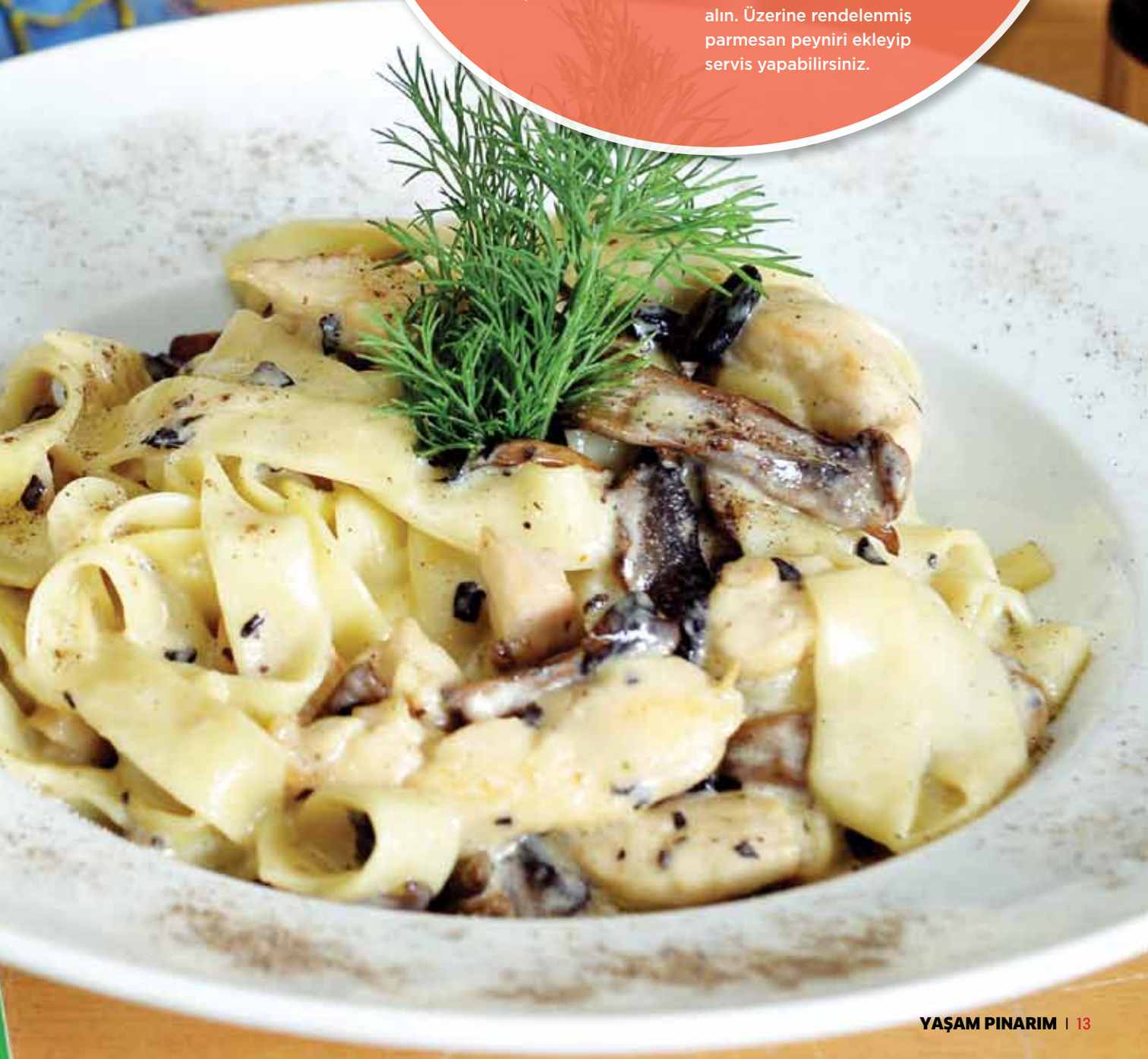
TAVUKLU VE MANTARLI FETTUCİNİ

MALZEMELER:

- Yarım paket fettucini makarna
- 250 gr tavuk (göğüs)
- 200 gr kültür mantarı
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
 - 1 çay kaşığı kekik
 - 1 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 2 yaprak taze fesleğen
- 25 gr parmesan peyniri
- 1 paket Pinar Krema

YAPILIŞI:

Tavukları küp küp doğrayıp sıvı yağda soteleyin. Pişmesine yakın doğradığınız mantarı ekleyip kavurmaya devam edin. Üzerine ince doğradığınız sarımsağı, kekiği, karabiberi, tuzu ve fesleğeni ilave edin. Makarnayı haşladıktan sonra Pinar Krema ile beraber tavuklu karışıma ilave edin ve 3 dakika sonra ocaktan alın. Üzerine rendelenmiş parmesan peyniri ekleyip servis yapabilirsiniz.





DÜNYANIN HER YERİNDE O BİR KLASİK: SPAĞETTI NAPOLİTAN

MALZEMELER:

- 3 çorba kaşığı margarin
- 1 orta boy domates
- 1 çorba kaşığı ince doğranmış soğan
- Taze çekilmiş karabiber
- 1 çorba kaşığı tuz
- 300 gr spağetti makarna
- 25 gr rendelenmiş parmesan peyniri

YAPILIŞI:

Tencerede 1 çorba kaşığı margarini eritin. Yağ kızınca soğanı ekleyip pembeleşinceye kadar çevirerek pişirin. Küp küp doğradığınız domatesi ilave edip birkaç dakika daha karıştırın. Tuz ve karabiberi ilave edip tencereyi ateşten alın. Bir başka tencerede spağettiği diri kalacak şekilde haşlayın. Süzdükten sonra napoliten sosuyla karıştırıp parmesan peyniriyle süsleyerek servis yapın.



SEBZELİ VE ÇITIR TAVUKLU FETTUCİNİ

MALZEMELER:

- 1 adet kabak • 1 adet havuç
- Birer adet kırmızı, sarı ve yeşil biber
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ • Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı tavuk bulyon
- Yarım çay kaşığı sebze bulyon • 200 gr galeta unu
- 200 gr tavuk göğsü • 4 yumurta

YAPILIŞI:

Sebzeleri serçe parmağı uzunluğu ve kalınlığında kesip tencerede sıvı yağ ile kavurun. Sebzeler çok ölmeden yarımşar çay kaşığı tavuk ve sebze bulyon ile karabiberi ilave edin. Tavada ince şeritler halinde kestiğiniz tavuğu önce bir kâsede kırıp çırdığınız yumurtalara daha sonra galeta ununa batırıp kızartın. Bir başka tencerede haşlayıp süzdüğünüz makarnayı hazırladığınız sebzeli sosla karıştırın. En son üzerine tavukları dizerek servis yapın.



3 RENK TORTELLİNİ

MALZEMELER:

- 600 gr karışık tortellini
- 200 gr Pınar Krema
- 4 yemek kaşığı Pınar Tereyağı
- 7 adet orta boy mantar
- 1 tutam taze nane • Tuz

Tencereye koyup kaynattığınız suyun içine tortelliniyi ilave edin ve yaklaşık 8 dakika pişirin. Aynı bir tavada tereyağını eritip ince doğradığınız mantarı soteleyin. Krema ve bir tutam tuz eklediğiniz mantarlı sosunuzu, süzdüğünüz tortellini ile karıştırıp servis edin. Dilerseniz üzerine domates sosu gezdirebilirsiniz.

SEBZELİ NOODLE (ÇİN MAKARNASI)

MALZEMELER:

- 1 paket Noodle makarnası • 1 adet sarı biber
- 1 adet kırmızı biber • 1 adet havuç
- 1 adet kabak • 3 çorba kaşığı soya sosu
- 2 tatlı kaşığı değirmen karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz • 1 tatlı kaşığı sumak
- 1 tatlı kaşığı sıvı yağ

YAPILIŞI:

Noodle makarna haşlanır. Makarna haşlanırken bir taraftan biberler, kabak ve havuç serçe parmağı büyüklüğünde ince ince doğranır. Sebzeler tavada bir tatlı kaşığı sıvı yağda sotelenir. Noodle makarna haşlandıktan sonra süzülür ve sebzelerin sotelendiği tavaya alınır. Sebzeler ve makarna tavada çevrilir. Tuz, soya sosu, karabiber ve sumak makarnaya eklenir ve bir-iki sefer çevrilip servise hazır hale getirilir. Bu tarifi wok tavada uygulamanız size kolaylık sağlayacaktır.



SAĞLIK

NEFES ALMAK

**‘Doğru
nefes’le
gelen sağlık...**

DERİN BİR NEFES
ALIN... BIRAKIN
CİĞERLERİNİZE DOLAN
HAVA DİYAFRAMINIZA
DEK ULAŞSIN VE
ORADAN OKSİJENE
İHTİYAÇ DUYAN HER
BİR HÜCRENİZE DOĞRU
YOLA KOYULSUN...
DENEDİNİZ VE
NEFESİNİZİN SADECE
CİĞERLERİNİZDE
KALDIĞINI MI
GÖRDÜNÜZ? YALNIZ
DEĞİLSİNİZ; ÇOĞUMUZ
DAHA BEBEKKEN ÇOK
İYİ BİLDİĞİMİZ DOĞRU
NEFESİ UNUTMUŞ
DURUMDAYIZ...



DUYGU KEÇECİÖĞLÜ

Nefesin sağlığımız için ne kadar gerekli olduğunu bilmeyenimiz var mı? Nefes durduğunda hayat da duruyor. Bütün organlarımız nefesimiz sayesinde vücudumuza aldığımız oksijenle çalışıyor. Hayatın kaynağı, dünyaya geldiğimiz andan beri vazgeçilmezimiz olan nefesimiz, ona karşı geliştirdiğimiz alışkanlık ve yüklediğimiz “rutin” algısı sebebiyle üzerinde düşünmediğimiz bir hazine... Ta ki nefesimizi kısacık da olsa kaybettiğimiz o zamana kadar. Mesela denize daldığımızda, olmasını istemeyiz ama nefes borumuza bir şey kaçtığına ya da hasta olup burnumuz tıkanıdığına... İşte o vakit kıymetini daha iyi anlıyor ve derin derin “nefes” alıp vermeye başlıyoruz... Şimdiye kadar Transformal Nefes Tekniği hakkında çeşitli bilgiler okumuş, duymuş olabilirsiniz. Ama Duygu Keçeciöğlü ile yaptığımız bu röportaj sonunda biz bunu deneyimledik ve doğrusu çok etkilendik. Duygu Hanım’ın verdiği önemli bilgiler, bizim deneyimlerimizle birlikte bu yazıda... Hepimiz uyuyan bir bebeği izlemeye bayılırız. Mışıl mışıl uyuması, şişip inen karnı, iki yana düşmüş kolları... En doğru ve en ideal nefesi bebeklerin aldığı söyleniyor, peki sonradan ne oluyor da henüz bir bebekken en iyi bildiğimiz şeyi unutup yanlış nefes almaya başlıyoruz? Mükemmel bir diyafram nefesi ile dünyaya geliyoruz. Fakat bir bebek büyümeye başladığında, anılarını hatırlamaya da başlıyor. Bir başka deyişle, korku ve endişe biriktirme sürecine adım atıyor. Korktuğumuzda, endişelendiğimizde nefesimizi tutuyoruz. Büyüdükçe bu nefes tutmaların sıklığı da artıyor ve sonunda kısıtlı bir nefes alma alışkanlığına sahip oluyor ve nefes sistemimizde blokajlar oluşturuyoruz. Yaşadığımız fiziksel ve psikolojik hastalıklar da nefes kapasitemizde maalesef kalıcı problemler yaratabiliyor.

Transformal Nefes Tekniği nedir; nasıl bir çalışma gerektiriyor?

Transformal Nefes; nefes sistemindeki blokajlarda açılım sağlayarak oksijenin vücutta kesintisiz dolaşımını sağlayan en etkili nefes tekniği olarak biliniyor. Bu teknik Amerika’da ve Avrupa’da 30 yılı aşkın bir süredir güvenle uygulanıyor. Doğru nefes için diyafram kullanımı şart. Oysa birçok kişi sadece üst solunum yoluyla nefes alıp verir ve ciğerlerinin kapasitesinin çok altında nefes alır. Burada korku, endişe, heyecan, stres, yarış gibi anlarda eklenen yükte birlikte ciğerlerdeki havanın sadece yüzde 10’u kullanılır. Bu anları sık yaşıyorsanız, bir süre sonra bu durum nefes alma alışkanlığınız haline gelir. Transformal Nefes seanslarında nefes sürekli diyaframa doğru yönlendirilir. Nefes terapisti, seans süresince kişinin bağlantılı ve derin diyafram nefesi almasını sağlarken diyaframatik nefesle birlikte vücut haritası, tonlama, kundalini, olumlama teknikleri gibi destekleyici yöntemleri uygular. Bu şekilde diyaframla ilgili bir farkındalık geliştirilir ve aynı zamanda nefes sistemindeki negatif blokajlar açılır. Fiziksel ve psikolojik blokajlar ve kısıtlı nefes alışkanlığının Transformal Nefes çalışmalarıyla aşılmasıyla da kişi bekleğinde olduğu gibi farkında bile olmadan günlük yaşamında diyaframını kullanarak nefes almaya başlar. Stresli anlarda diyafram nefesini kullanan kişi problemlere karşı bedensel ve zihinsel olarak çok daha sağlıklı ve dengeli kalır. Bu şekilde fiziksel faydanın yanı sıra yaşama karşı çok daha rahat ve güvenli bir duruş sergilemesi mümkün hale gelir.

Birkaç hafta önce çok hasta ve halsizdim, doktorum bu duruma burnumdaki tıkanıklığın sebep olduğunu söyledi. Vücuduma yeterince oksijen alamadığımda sistem zorlanmaya başlamıştı. Bu bilgiden yola çıkarak, Transformal Nefes’in sağlıklı bir ilişkisi olup olmadığını sormak istiyorum...

Evet var, fakat bunları anlatmadan önce herkese bir uyarıda bulunmak istiyorum. Transformal Nefes terapistleri, hiçbir zaman kişilerin hastalıklarında teşhise ve tedaviye yönelik bir yaklaşım içinde olmazlar. Danışanlarımızın rahatsızlıkları ile ilgili olarak öncelikle doktorlarına danışmaları ve tedavi süreçlerini devam ettirmeleri gerekir. Transformal Nefes seansları sırasında beden en doğru nefes alma şekline dönmesi sayesinde beden alması gereken oksijeni tam bir şekilde almaya başlar. Bu da kişilerin tedavi süreçlerini mükemmel bir şekilde destekler. Doktorlar da bu konuda nefes egzersizlerini destekler ve tavsiye eder. (Elbette siz kendi doktorunuza da danışın; ki danışmışsınız...). Tıpta “anaerobik hastalıklar” adı altında 50’ye yakın bir “hastalık grubu” var. Anaerobik, “oksijensiz” demek ve bu hastalıklar ancak hücrede yeterli miktarda oksijen olmaması durumunda oluşabiliyor.

Kanser bile bu anaerobik hastalıklardan biri. Alerjiler ve psikosomatik hastalıklar da anaerobik grubundadır. Dolayısıyla beden yeterli oksijeni almasında bu hastalıklardan korunma ve rahatsızlık varsa iyileşme sürecinde çok kilit bir görev üstleniyor. Benim Nefes Terapisi eğitimi almamın sebebi, uzun yıllar kurtulamadığım migren ağrılarımın bu yolla kurtulmamı. Üstelik guatr ile ilgili bir hastalığıma da iyi geldi; ilaç kullanmayı bıraktım doktorumun onayıyla... Doğru nefesin sağlıklı olan ilişkisini gösteren bilimsel birçok araştırma var. Bu konuda yazılan makaleleri internet sitemde detaylarıyla paylaşıyorum ama nefesin vücudumuz için ne anlam ifade ettiğini ve bunu hakkıyla yaptığımızda sağlığımız üzerinde nasıl bir etki yaratacağını anlamak için sadece şu temel bilgileri vermek bile yeterli:

- Oksijen bedendeki temel elementlerden biridir.
- Beyin, beden ihtiyaç duyduğu toplam oksijenin yüzde 20'sine gerek duyar.
- Her fizyolojik süreç için gerekli olan enerji kesinlikle oksijen gerektirir.
- Nefes alma engellendiği ve oksijen sınırlandığı zaman sağlığınız bu durumdan olumsuz yönde etkilenir.
- Doğru nefes almayan kişiler ciğerlerindeki havanın küçük bir kısmını kullanırlar.

Transformatif Nefes ruhsal problemlere nasıl etki ediyor?

Nefesin fizik bedenimize faydalarını anlamak, anlatmak, ölçümlemek çok daha kolay. Tıp bilimi de oksijenin bu yöndeki faydalarını onaylıyor. Ruh halimize olan olumlu etkilerini ancak enerji bedenimizde oluşan birtakım değişimlerle ortaya çıktığında açıklayabiliyoruz. Metafizik kurallarına göre pozitif bir enerji titreşimi, negatif düşük frekanslı bir enerji titreşimi ile karşılaştığında negatif enerji pozitifin seviyesine doğru yükselmeye başlıyor. Nefes seansları sırasında enerji bedenimizde oluşan güçlü pozitif enerji titreşimi hücre hafızamızda kayıtlı negatif enerji kalıplarını yükselterek dönüştürülmesini sağlıyor. Yaşamımız boyunca tatsız birçok deneyim yaşıyoruz. Olaylar geçip gitseler de negatif duyguları içimizde taşımaya devam ediyoruz. Bunlar pozitif enerji titreşimi sayesinde yükseldiklerinde zaten adım atmak, bakış açılarımızı değiştirmek, umutlu ve keyifli olmak çok kolay.



Evde başlamak ister misiniz?

Duygu Keçecioğlu, Transformatif Nefes Tekniği'ne başlangıcın evde de yapılabileceğini söylüyor. Bunu nasıl gerçekleştireceğimizi sorduğumuzda ise bize şu yanıtı veriyor: "Dik ya da 45 derecelik bir pozisyonda, rahat bir şekilde otururken bir elimizi karnımıza, bir elimizi göğsümüze koyarak nefes alışımızı izlemeyi tavsiye edebilirim. Nefes aldığımızda karnımızın şişiyor, nefes verdiğimizde de ilk haline dönüyor olması gerekir. Bu çalışmayı bilinçli bir şekilde 3-4 dakika yapmak diyafram farkındalığı geliştirmek anlamında oldukça etkilidir. Karına doğru güçlü, derin bir nefes alıp kısa ve rahat bir şekilde bırakmak ve bunu 3-4 dakika boyunca yapmak güzel bir günlük egzersiz olacaktır. Nefes almadan ve vermeden önce beklememek ve nefes verirken nefesi üflemeden, itirmeden vermek de önemlidir. Herhangi bir uzmanla belli bir süre çalışmadan ya da bu konuda bir seminer programına katılmadan daha uzun süreli nefes egzersizi yapmak çok da doğru değildir. Çünkü 3-4 dakika sonrasında kişi farkında bile olmadan eski nefes alışkanlığına dönebilir ve bu da yanlış alışkanlığı pekiştiren bir sonuç doğurabilir."

Çocuklarda da Transformatif Nefes seansları uygulanabiliyor mu?

7-8 yaşından itibaren çocuklara nefes seansı yapabiliyoruz. Onların nefes sistemleri çok daha iyi durumda oluyor ve mevcut blokajlar çok daha kolay bir şekilde çözülüyor. Çocuklarda hiperaktivite, uyum sorunları, dikkat bozukluğu, motivasyon eksikliği, sınav stresi ve aşırı heyecan gibi birçok problemin aşılmasında Transformatif Nefes Tekniği uygulanabilmekte. Nefesi açılıp düzenlenen çocuk, belli bir konu üzerine ilgi oluşturabilmeyi ve dikkatini yoğunlaştırabilmeyi öğreniyor. Olaylar karşısında daha olgun hareket edip, sakinliğini koruyabiliyor.





Çocukların nefeslerini anne-babalar nasıl takip etmeli? Bu konuda önerileriniz var mı?

Anne ve babalar çocuklarının özellikle huzursuz, gergin olduğu zamanlarda nefeslerini izleyebilirler. Çoğu ebeveyn biraz dikkat ettiğinde öfkeli durumlarda çocuklarının nefeslerini tuttuğunu ya da çok sık ve hızlı nefes aldığını gözlemleyebilir. Böyle zamanlarda, anne-babalara içinde buldukları duruma kısa bir ara verip çocuklarına “Haydi önce sakin ve derin birkaç nefes alalım” demelerini tavsiye ediyorum. Sadece 3-4 bağlantılı derin nefes çocuğun aynı duruma çok daha yapıcı ve sakin bir şekilde dönebilmesine yardımcı olacaktır. Günlük 100 bağlantılı nefes egzersizini çocukları ile birlikte bir yaşam alışkanlığı haline getirmiş pek çok danışanım var. Birlikte nefes almak kişiler arasındaki görünmez enerjetik bağları da senkronize eden mükemmel bir araçtır. Açlayan bebekleri de göğsümüze yatırıp bir süre sakin ve bağlantılı nefes aldığımızda kısa bir sürede bebeklerin sakinleştiklerini görebiliriz.

Size gelsem ve bir seans uygulasak bunu öğrenebilir miyim ve bu tek seansta her şey değişir mi?

Yıllar boyunca kısıtlı nefes almışsanız, bunu hemen düzeltebilmeniz ve doğru nefesi bir anda uygulamaya başlayabilmeniz pek mümkün değildir. Bu sadece nefes için değil tüm alışkanlıklar için geçerlidir. Fakat ilk seansta diyafram nefesi farkındalığınız mutlaka artacaktır. İsteyken, evdeyken, araba kullanırken bile nefesiniz aklınıza gelecek ve “Şu anda doğru nefes almıyorum” diyeceksiniz. Bu tüm başlangıçların en önemli noktasıdır; farkına varmak, yanlış farkında olmak... Nefesinizi tuttuğunuz anları çok daha rahat yakalayacaksınız. Nefes sistemindeki blokajlar her seansta biraz daha çözülür. İlk nefes seansından itibaren bedende artan oksijen miktarı ile birlikte uyku düzeninde ve enerji seviyesinde gelişmeler hissedilir. Devam eden seanslarda diyafram kullanımı belirgin bir şekilde artarken hücre hafızasındaki negatif enerji kalıplarının dönüşümü de eşzamanlı olarak gerçekleşir. Her kişinin nefes alışkanlığı ve nefes sistemindeki blokajlar birbirinden farklı olduğundan süreç kişiden kişiye değişmektedir. Güçlü nefes seansları ardından nefesi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek, öğretilen egzersizleri uygulamak ve stresli anlarda nefese odaklanmak gibi yaşam alışkanlıkları nefes sisteminin her geçen gün daha da rahatlatacaktır. Kişi özel seanslar ve grup seanslarına katılarak nefes çalışmaları yapabileceği gibi Transformatif Nefes Tekniği'nin kurucusu Dr. Judith Kravitz'in katılımıyla düzenlenen 5,5 günlük Transformatif Nefes Seminerleri'ne de katılabilir.

Deneyimledik...

Anlatılanlar son derece etkileyici ama ne kadar gerçek? Röportajımız sırasında Duygu Hanım aklımdan geçen bu şüpheyi fark etmiş olacak ki, sonunda denemek isteyip istemediğimi sordu. Bu teklifini büyük bir merak duyarak kabul ettim. Stüdyodaki son derece konforlu mata uzandım. Tam bir karanlık için bana gösterdiği özel gözlüğümü taktım. Öncesinde, bana gösterdiği şekilde nefes alıp vermeye başladım. Ellerimde ve bacaklarımda oluşan hafif karıncalanmanın doğal olduğunu biliyordum. Her danışanda farklı tesirleri olacağını hatırlatarak, seans sırasında yaşadıklarımı ve sonrasında hissettiklerimi şöyle özetleyebilirim:

- Çok kısıtlı nefes aldığımı fark ettim, nefesi sadece ciğerlerimin bir bölümüne kadar ulaştırıyordum. Keçecioğlu'nun direktiflerine uyduğumda ve diyaframımı kullandığımda nefesi karnıma kadar indirebildiğimi gördüm.
- Zihnim röportaj esnasında bile aklımda olan ve bir köşede dönen bütün o düşüncelerden arındı.
- 4 dakikadan uzun süre bir hayal kurabildim. Bu hayal zihnimde belirirken bir taraftan da bilinçaltımda biriktirdiğim duygularla karşılaştım, bunların içinde hoşlanmadıklarımı zorlanmadan, son derece sakin şekilde karşıladım, üzerlerinde düşündüm ve değiştirmek yerine onları seans boyunca umursamamayı tercih ettim.
- Seans bittiğinde hafiflemiş bir duyguyla yerdeki mattan kalktım.
- O günden sonra aklıma her gelişimde nefesimin yanlış olduğunu fark edip, diyaframımı çalıştırmaya gayret ettim.



Ödev yapma alışkanlığını ÇOCUĞUNUZA nasıl kazandırabilirsiniz?

OKULLAR AÇILDI,
ARKADAŞLARLA
BULUŞMANIN HEYECANI
ÇOCUĞUNUZU MUTLU
ETMİŞ OLMALI.
DERSLER İLERLERKEN
ÖDEVLER VERİLMEMEYE
BAŞLANDI BİLE...
ÇOCUĞUNUZ ÖDEVİNİ
DÜZENLİ YAPMAKTA
ZORLANIYOR MU?
PEKİ SİZ, ÖDEV YAPMA
SORUMLULUĞUNU
ÇOCUĞUNUZA NASIL
AŞILAYACAĞINIZI
BİLİYOR MUSUNUZ?



MÜRVELT ÜLKÜ / Psikolog

Anne ve babalar için okul döneminde yaşanan en tatsız sorunlardan biri de çocuklarının ödev yapma konusunda gösterebildiği isteksizliktir. "Ödevini yap" demekten yorulan ebeveynler, bu konuda çocuklarıyla zaman zaman çatışmaya bile girerler. Bazı çocuklar öğretmenin verdiği ödevleri okuldan geldikten kısa bir süre sonra bitirirken, bazılarında sürekli bir erteleme hali görülür. Şu çizgi filmi izledikten sonra, şu oyunu oynadıktan sonra, yemek yedikten sonra... Akşam geç saat olduğunda bitmemiş ödevler, bazen Pazar akşamı tam yatacarken hatırlanan sorumluluklar olur. Anne ve babalar da çocuklarına ödev sorumluluğunu üstlenmedikleri için kimi zaman kızarlar. Burada ailelerin kendilerine sorması gereken ilk soru, "Çocuğumuza sorumluluk duygusunu verebildik mi?" olmalıdır. Sorumluluk kavramını, "başkalarının hakkına saygı göstermek ve kendi eylemlerinin bireysel sonuçlarına sahip çıkmak" olarak tanımlayabiliriz. Her anne-baba çocuğunu sorumluluk sahibi bir birey olarak yetiştirmek ister. Bununla birlikte unutmamalıyız ki hiçbirimiz sorumluluklarımızı daha en başında bilerek dünyaya gelmeyiz. Bunu zamanla öğreniriz ve doğal olarak yaşamın farklı alanlarında sorumluluklarımız da farklı olur. İlkokul çağındaki çocuklardan oyun oynamayı ve ders çalışmayı ödevlerini bitirecek şekilde dengeleme sorumluluğunu duymasını beklemek son derece doğaldır. Amaç yüksek not almak, öğretmeni memnun etmek değildir. Okul yaşamı, çocuğu hayata hazırlayan uzun bir dönemi kapsar. Hayata ilk adımdır bir başka deyişle. Hayatta etkin olabilmenin yolu, insanların olayları ve nesnelere düzenleyebilme başarısına bağlıdır. İşte okul da bunun kazanılması için çocuk adına önemli bir fırsattır. Kitaplar, ödevler, notlar, bilgiler, zaman... Tüm bunları doğru düzenlemeyi öğrenen çocuk, okul dışındaki hayatını da bu düzende ve kalitede yaşayacaktır.

OKULLA BİRLİKTE BAŞLAYAN SORUMLULUKLAR

Okul hayatının başlamasıyla birlikte çocuklar ödev kavramıyla da tanışır. İyi düzenlenmiş ödevler sınıfta öğrenilenlerin eve taşınmasını sağlamanın yanında öğrenciye sorumluluk ve özdisiplini de öğrettiği için öğrencinin başarısını artırır. Unutulmaması gereken önemli bir nokta da ödevin bizzat çocuğa verildiğidir. Ödev ebeveynin çocuğu ile paylaşması gereken bir sorumluluğu değildir. Ebeveyne düşen temel görev; belli bir düzen sağlayarak çocukları cesaretlendirmek, dersini, ödevini daha iyi anlaması için yardım etmektir.





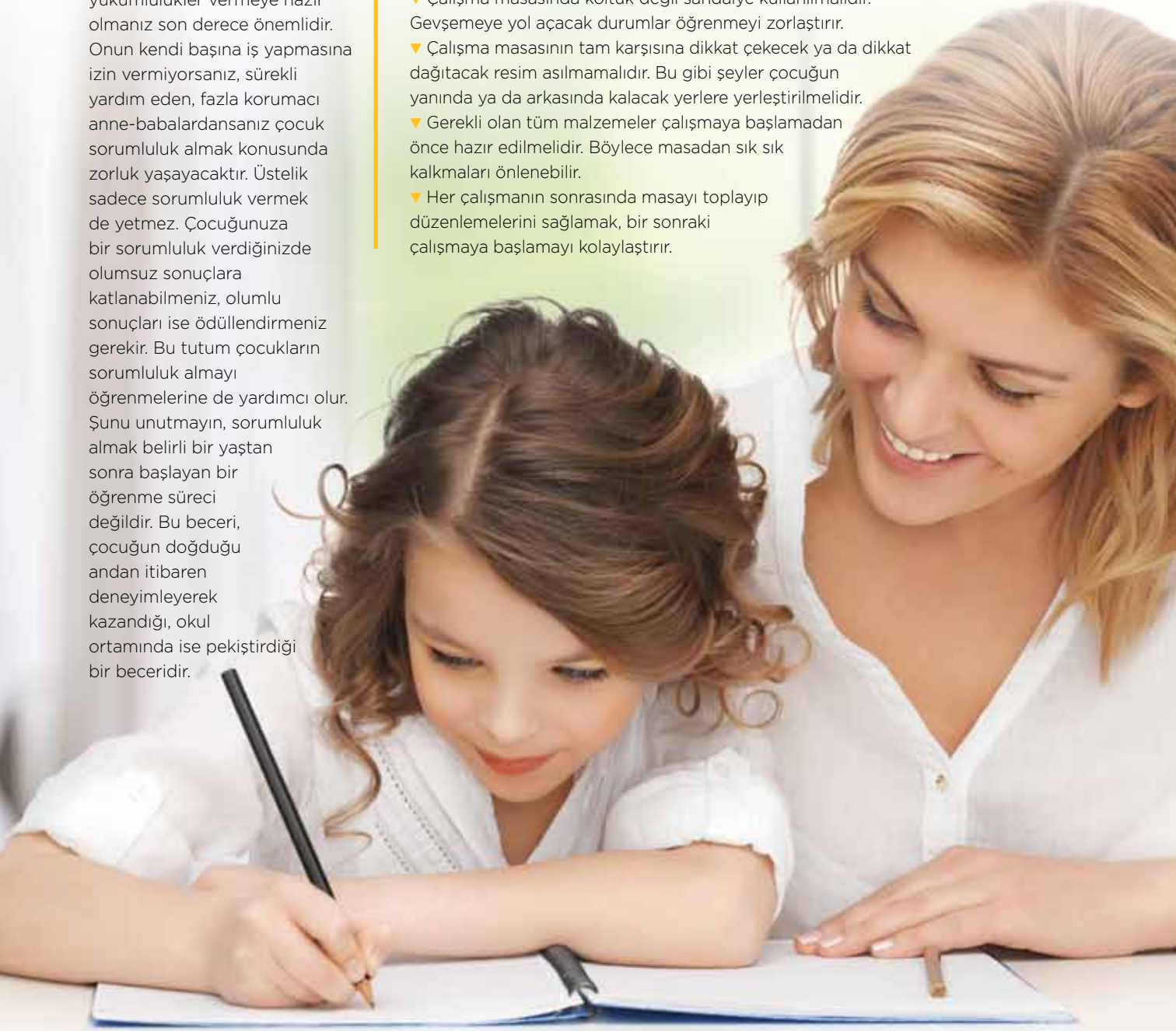
ÇOCUĞUNUZA SORUMLULUK VERİYOR MUSUNUZ?

“Sorumluluk duygusunu aşlamak” için çocuğunuza bazı yükümlülükler vermeye hazır olmanız son derece önemlidir. Onun kendi başına iş yapmasını izin vermiyorsanız, sürekli yardım eden, fazla korumacı anne-babalardansanız çocuk sorumluluk almak konusunda zorluk yaşayacaktır. Üstelik sadece sorumluluk vermek de yetmez. Çocuğunuza bir sorumluluk verdiğinizde olumsuz sonuçlara katlanabilmeniz, olumlu sonuçları ise ödüllendirmeniz gerekir. Bu tutum çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine de yardımcı olur. Şunu unutmayın, sorumluluk almak belirli bir yaştan sonra başlayan bir öğrenme süreci değildir. Bu beceri, çocuğun doğduğu andan itibaren deneyimleyerek kazandığı, okul ortamında ise pekiştirdiği bir beceridir.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEYİN

Çocukların ödev yapma alışkanlıklarının gelişmesi için önce çalışma ortamından başlamak iyi bir adımdır. Bunun için yapılabilecekleri şöyle sıralayabiliriz:

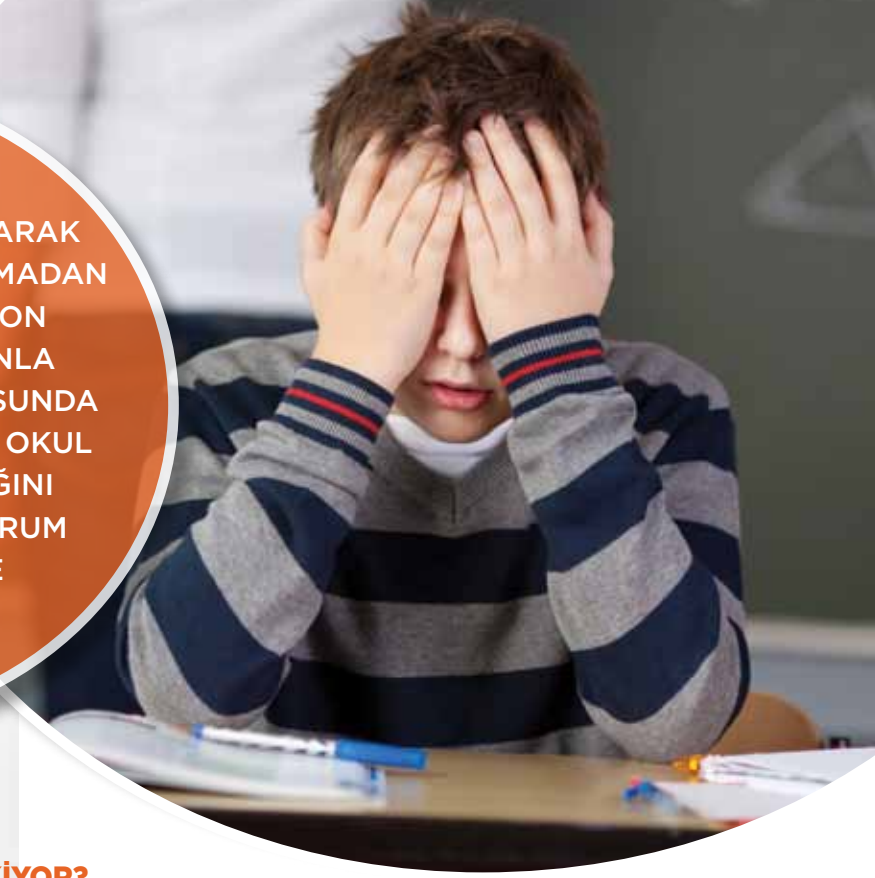
- ▼ Çalışma ortamlarının düzenlenmesi çalışmayı kolaylaştırır. Ders, çalışma masasında yapılmalıdır, evin başka bir alanında değil.
- ▼ Çocuğun sıcaktan ya da soğuktan etkilenmemesine, dikkatin dışarı kaymaması için masanın pencere önünde olmamasına özen gösterilmelidir.
- ▼ Çalışma esnasında televizyon, müzik, telefon gibi faktörlerin zihin dağınıklığına sebep olabileceğini düşünerek sessiz bir ortam oluşturulmasına dikkat edilmelidir. Telefonla konuşan siz de olsanız, çocuğun ilgisini çekmeyeceğini düşündüğünüz bir televizyon programı da izleseniz, çocuk bir süre sonra dikkatinin dağıldığını hissedebilir.
- ▼ Çalışma masasında koltuk değil sandalye kullanılmalıdır. Gevsemeye yol açacak durumlar öğrenmeyi zorlaştırır.
- ▼ Çalışma masasının tam karşısına dikkat çekecek ya da dikkat dağıtacak resim asılmamalıdır. Bu gibi şeyler çocuğun yanında ya da arkasında kalacak yerlere yerleştirilmelidir.
- ▼ Gerekli olan tüm malzemeler çalışmaya başlamadan önce hazır edilmelidir. Böylece masadan sık sık kalkmaları önlenir.
- ▼ Her çalışmanın sonrasında masayı toplayıp düzenlemelerini sağlamak, bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır.



ÇALIŞMA PLANI OLUŞTURUN

Çocuğunuz okuldan eve geldikten sonra 30-45 dakika dinlenmesine izin verin. Bu süre, çocuktan çocuğa değişkenlik gösterse de, tekrar derse başlama konusunda ne vazgeçirecek kadar uzun, ne de dinlenmesine fırsat tanımayacak kadar kısa olmalıdır. Çalışma zamanlarını çocuğunuzla birlikte programlamanız onun bu programa uymasını kolaylaştırır. Çocuğunuz ödev yapmaya ve ders çalışmaya her gün aynı saatte başlarsa, bu davranış onun düzen alışkanlığını da pekiştirmiş olur.

“ÇOCUĞUNUZ OKULA GİDİYORSA, ANNE-BABA OLARAK ONDAN ÖDEVLERİNİ SİZİ YORMADAN YAPMASINI BEKLEMENİZ SON DERECE DOĞALDIR. BUNUNLA BİRLİKTE, DÜZENLEME KONUSUNDA SIKINTI ÇEKEN ÇOCUKLARIN, OKUL HAYATINDA DA ZORLANDIĞINI GÖRÜYORUZ. HATTA BU DURUM BAZILARININ ÖĞRENME DÜZEYLERİNİ BİLE ETKİLEYEBİLİYOR.”



NE KADAR ARA VERMEK GEREKİYOR?

Çocuklar ödevlerini yaparken masadan sık sık kalkarak, çalışmaya ara vermek isteyebilirler. Bu bazı çocuklarda çok daha sık sürelerde tekrarlanır. Bizim tavsiyemiz, “40 dakika çalış, 10 dakika ara ver” sisteminin uygulanmasıdır. Okula yeni başlayan, daha küçük sınıflarda okuyan çocuklarda bunu “30 dakika çalış, 10 dakika mola ver” olarak da programlamanız mümkündür. Dikkat edilmesi gereken, verilen araların süresinin aşılmamasıdır. Kısa molalarda televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak çocuğun derse tekrar dönmesini güçleştirir. Bunları kısa molalarda çocuğunuza ödül olarak sunmamanızı tavsiye ediyoruz. Çalışma programı planlanırken çocuğunuzun boş zamanı da olsun mutlaka. Her çocuğun oyun oynamaya, hayal kurmaya ya da arkadaşlarıyla zaman zaman bir arada bulunmaya ihtiyaç duyduğunu unutmayın.

ÇOCUĞUNUZ ÖDEV YAPMaktan KEYİFALSIN

- ▼ Çocuğunuz size soru sorduğunda, bu sorusuna yanıt verin. Ama ödevini onun yerine yapmayın.
- ▼ Çocuğunuz ödevin tümünü yapmakta zorlanıyorsa, bunun çok fazla olduğunu söylüyorsa, ödevi parçalara bölün. İlk 10 soruyu yaptıktan sonra sonuçları kontrol etmesini, ardından diğer 10 soruya geçebileceğini söyleyin. Ara kontrollerde ona siz de eşlik edebilirsiniz.
- ▼ Ödev yapmanın da bir öğrenme süreci olduğunu çocuğunuza anlatın. Bunu bir zorluk olarak görmek yerine, problem çözmenin getirdiği mutluluğu yaşamasını, okuduğu yeni bir hikâyenin keyfini çıkarmasını tavsiye edin. Ödevleri bittikten sonra yeni hikâyeyi size anlatmasını istemek, problemleri doğru çözdüğünde onu olumlu sözcüklerle motive etmek, bu duyguların gelişmesine yardımcı olur.
- ▼ Ödevlerin öğretmeniyle arasındaki bir sorumluluk aktarımı olduğunu kavramasını sağlayın.
- ▼ Ödev konusunda yaşayacağınız çatışmanın aranızdaki iletişime zarar vermesini engellemek için ödevler bittikten sonra çocuğunuzla hiç değilse yarım saat eğlenceli vakit geçirin.
- ▼ Çocuğunuz ilkokula yeni başladıysa, oyunla geçen günlerden sonra okula gitmenin onun için önemli bir değişim süreci olduğunu bilin. Dakikalarca bir masada oturmak, yepyeni şeyler öğrenmek, eve gelip bir de ders yapmak bir anda adapte olunacak kadar kolay eylemler olmayabilir. Özellikle ilk dönemde son derece sabırlı olun.

ÖDEVİNİ YAPMIYORSA CEZALANDIRMAYIN

Unutulmaması gereken önemli bir nokta da ödevini yapmadığı zaman çocuğu cezalandırmanın istenen sonucu doğurmayacağıdır. Zaten çocuk için çok da zevkli olmayan ödev yapmanın bir de ceza ile sonuçlandırılması bu alanda daha fazla sorun yaşanmasına yol açabilir. Olumlu davranışı pekiştirmek (ödevini yaptığı zamanları övmek, ödüllendirmek), istenmeyen davranışı cezalandırmaktan daha etkili bir yöntemdir. Bu yöntemi uygularken de ödev yapmanın kendi sorumluluğu altında olduğunu çocuğunuza anlatmayı unutmayın. Ödev anne ve babaya verilmemez. Çocuğunuzun anlamadığı, yapmakta zorlandığı ödevlerde ona yol gösterin fakat ödevlerini sakın siz yapmayın. Bu davranış “Ne de olsa annem-babam ödevlerimi yapıyor” algısıyla birlikte sorumluluk duygusunun zarar görmesine sebep olur. Ödev yapmaya karşı özellikle direnen çocuklar için ise çocuğun özelliklerine uygun, motivasyonunu artıracak daha derinlemesine planlama yapmak gerekebilir. Bunun için bir uzmandan destek almanız hem sizi hem de çocuğunuzun hayatını kolaylaştıracaktır.

Paten kaymak hem eğlenceli hem öğretici

ÇOCUKLARIN BEDENSEL VE ZİHİNSEL GELİŞİMİNDE BÜYÜK ROL OYNAYAN SPOR FAALİYETLERİ, YETİŞKİNLER İÇİN DE SAĞLIKLI YAŞAMANIN ANAHTARI... AÇIK HAVADA, AİLECE YAPABİLECEĞİNİZ, ÇOCUKLARINIZLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRİP ÇOK DA EĞLENECEĞİNİZ BİR SPORA BAŞLAMAYA NE DERSİNİZ? PATEN KAYMAKTAN BAHSEDİYORUZ...



Açık havada yapılan sporun spor salonunda yapılanı kıyasla oksijenin daha fazla olması sebebiyle daha fazla kalori yaktırdığını biliyor muydunuz? Açık havada yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, denizde kürek çekmek, yüzmek gibi faaliyetler doğayla iç içe olmanızı sağladığı için sizi ve çocuğunuzu mental olarak rahatlatır hem de daha fazla kalori yakarsınız. Bu da fit olmak anlamına gelir. Üstelik çocuğunuz da siz de harika bir zaman geçirirsiniz... Bütün bunlar kulağa hoş geliyor değil mi?



Paten kaymak çocuklara ne kazandırır?

Paten kaymak sadece eğlenceli bir aktivite değil aynı zamanda bir spor faaliyetidir. Spor yapmak, büyüme ve gelişmenin daha iyi olmasını, çocuğun aktif bir yaşam biçimi kazanmasını sağlar. Paten kayan çocuklar, fiziksel olarak fit bir görünüme kavuşurlar ve fiziksel yetenekleri gelişir. Kalori yakımı sebebiyle şişmanlamaları önlenir. Paten kayarken denge unsuru ön plandadır, çocuğun denge yetisi gelişirken, vücudunun hareket kabiliyeti de artar. Kendine güveni yükselen çocuk, spor yaptığı için kendini çok daha iyi hisseder. Buna, paten kayarken tanıştığı arkadaşlarıyla kurduğu sosyal iletişim de eklenince çocuğun iletişim kurma yeteneğinin de geliştiği görülür. Birlikte paten kayarsanız çocuğunuz anne ve babasıyla eğlenceli ortak zaman geçirdiği için mutlu da olacaktır... 45 dakikada 300 ila 450 kalori arasında enerji harcayacağınız tekerlekli patenle kayma sporu sırasında vücudunuzdaki birçok kas grubu birlikte çalışır.



SPOR

PATEN KAYMAK

Yanlara doğru esneyerek kaydığınızda vücudunuzun alt bölümü çalışırken dengeyi sağlamak için kollarınızı ve karın kaslarınızı çalıştırmanız gerekiyor. Bacakları sıkılaştırmanın ve selüliyi azaltmanın yanında, eklemlerinize fazla yük bindirmemesi bu sporun avantajlı yönlerinden biri. İlk beş dakika ısınmak için yavaş tempoda kaydktan sonra kademeli olarak hızlanmaya başlamalısınız... Parkta paten kayarken gördüğünüz kişilere bakarak, "Ben de kayabilir miyim acaba?" diye en az bir kez düşünmüş olmalısınız. Çocuklarınız paten kaymak istediğini söylediğinde aklınıza gelen sorularla, kendiniz için duyduğunuz endişeler bazı yönleriyle ortak olabilir: "Düşer miyim?", "Bu yaştan sonra öğrenebilir miyim?", "Malzemeleri nasıl alacağım?", "Ya vazgeçersem ve boş yere spor malzemesi almış olursam" ve çok daha fazlası... Biz de kafamızdaki bu soruların cevaplarını, Buz Sporları Kulübü ve Paten Okulu yöneticisi, 12 yıllık buz pateni eğitmeni, buz hokeyi oyuncusu, antrenör Necati Demirel'den öğrendik...

Çocuklar kaç yaşından sonra patene başlayabilir?

Buz pateni ve tekerlekli patene başlama yaşı 4-5'tir. Bu spor eğlenceli olduğu kadar eğitici de bir spordur. Paten kayan çocuk yeni arkadaşlarla kolayca tanışır. Eğer bu konuda eğitim alırsa, kulüplere yazılırsa, bunu sadece bir hobi olarak değil aynı zamanda bir spor olarak da hayatına dâhil edebilir. İlerleyen yaşlarda, buz hokeyi, buz pateni ya da tekerlekli paten takımlarına katılıp, bu spora devam edebilir.



PATEN KAYMAK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Kaslarınızın kuvveti ve dayanıklılığı artar.
- Vücudunuz esneklik kazanır.
- Eğlenererek kalori yakarsınız.
- Denge ve koordinasyon kabiliyetiniz gelişir.
- Stresten arınmanıza yardımcı olur, zihninizi tazeler.

Paten kaymak, denge sağlamayı öğrenmek konusunda da çocuğa önemli bir gelişme olanağı sunar. Patende; bacaklar, kollar birlikte çalışır, zihin hareketleri uygulamak için açık olur. Çocuklar paten kayarken aynı anda birden fazla unsura dikkat etmeyi içselleştirerek öğrenir.

Çocuğın korkusu paten kayarken düşmektir. Siz eğitimlerinizde bu konuya nasıl yaklaşıyorsunuz?

Çok başarılı sporcular bile patene başladıklarında düşebilirler. Tekerlekli patende en fazla dikkat ettiğimiz konu, eklemlerin korunmasıdır. Ne kadar iyi kayarsak kayalım koruma ekipmanları kullanılmasını tavsiye ediyoruz. Bunlar; kask, dirseklik, dizlik ve bilekliklerdir. Bu ekipmanlar tamamen korumaz ama riski azaltır. Temel eğitimdeki amacımız, düşme tekniklerini, dengeli bir düşüşü öğretmektir. Nasıl düşeceğinizi bilmeniz sizi büyük ölçüde korur.

Paten satın alırken nelere dikkat etmek gerekiyor?

Yeni başlayacaklarsa mutlaka bu işi uzun yıllardır yapan tecrübeli mağazalardan alışveriş yapmalılar. Çok fazla spor malzemesinin satıldığı mağazalarda, paten reyonuna bakan çalışan çok bilgili olmayabiliyor. Başlangıç seviyesindeki kişilere biz fitness ürünlerden tavsiye ederiz ama sormadan aldığınızda, mesela sırf modelini, rengini sevdiğiniz için bir paten aldığınızda, bilmeden 'agresif paten' almış olabilirsiniz.

Önemli olan uzun yıllar kullanılacak, güvenli, sizin için uygun modeli satın almanızdır.

“Şu kişiler yapamaz?” başlıklı bir liste çıkarsak; kimler yer alır o listede?..

Eklemleriyle ilgili önemli rahatsızlıkları olan kişilerin iki kere düşünmesi gerekebilir. Doktora sormak bu konuda riski azaltır ve gereklidir. Aşırı olmamak kaydıyla kilolu kişiler de paten kayabilir.

Hangi mevsimlerde yapılabilir?

Avrupa'ya ve Amerika'ya baktığınızda tekerlekli paten 12 ay boyunca yapılabilen bir spordur. Avrupa'da bazı ülkelerde paten sadece bir hobi veya bir spor değil aynı zamanda bir ulaşım aracıdır. Hollanda'da bazı bölgelerde patenle işe gidip gelen kişi sayısı çok fazladır. New York'ta, büyük plazalardan çıkıp patenlerini giyerek kalabalığın arasından sıyrılan insanlar görürsünüz. Bizde ise henüz hobi seviyesinde. Kış hariç diğer mevsimlerde paten kayıldığını görüyoruz. Tekerlekli paten kapalı alanlarda da kullanılabilir.



Çocuğumun beslenme çantasında neler olmalı?

OKUL DEMEK; ÇALIŞMAK, DERS DİNLEMEK, ÖĞRENMEK, OYUN OYNAMAK VE SPOR YAPMAK DEMEK... BÜTÜN BUNLARIN KALİTESİNİN ARTMASI İÇİN DE SAĞLIKLI BESLENME ŞART. TATİLDEYKEN EVİNİZDE SAĞLIKLI BESLENEN ÇOCUĞUNUZUN, OKULDA NASIL BESLENMESİ GEREKTİĞİNİ BİLİYOR MUSUNUZ? BESLENME ÇANTASINA NELER KOYMALISINIZ?..



ECE GÜNAY AKKUŞ
Beslenme ve Diyet
Uzmanı / İstanbul
Florence Nightingale
Hastanesi

O kul çağındaki çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, onların daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerinin temelini oluşturur. Bu alışkanlık, onların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin yaşlarına uygun olarak tamamlanmasında çok önemli bir rol oynar. Çocuk beslenmesinde çeşitlilik önemlidir, tek taraflı beslenmeyi önermeyiz. “Benim çocuğum yemek seçiyor” dediğinizi duyar gibiyim. Evet, işiniz kolay değil ama çocuğunuza farklı alternatifler sunarak sevmediği besini, sevdiği yiyeceklerle karıştırarak zenginleştirmek elinizde.

İŞE ÇOCUĞUNUZA ÖRNEK OLARAK BAŞLAYIN

Sağlıklı beslenme üç ana ve üç-dört ara öğün prensibine dayanır. Çocuğunuzun ana öğünlerini planlarken dikkat etmeniz gereken, bu öğünlerin dört besin grubunu (et, süt, sebze-meyve, yağ) içermesini sağlamaktır. Ama sadece menüyü planlamak yetmez, çocuğunuza örnek de olmanız gerekir. Çocuk beslenmesinde en önemli rolü anne- baba oynar. Çocuklar anne ve babalarını taklit ederler. Kahvaltısını yapmadan çıkan veya abur cubur (poğaç, kek, açma) yiyerek kahvaltıyı geçiştiren anne ve babaların çocuklarından kahvaltıyı doğru şekilde planlamasını ve yemesini beklemek biraz haksızlık olur.



SAĞLIKLI BESLENME

BESLENME ÇANTASI



EN DEĞERLİ ÖĞÜN: KAHVALTI

Çocuğun evden çıkma saati ne olursa olsun mutlaka kahvaltı yapmasının sağlanmasını tavsiye ediyoruz. Çocuk için seçilecek sağlıklı alternatifler kısa sürede yenebilen ama uzun süre tok tutacak, enerji, vitamin ve mineral yönünden zengin yiyecekler olmalıdır.

PEKİ YA ÖĞLEN YEMEKLERİ NASIL OLMALI?

Öğlen yemeğini evden getirenler için, tam buğday ekmeği içerisine yapılmış (köfteli, tavuklu, peynirli) sandviçler, yanına söğüş sebze, içecek olarak ayran, süt veya su tercih edilmelidir. Özellikle okul çağındaki çocukların asitli içeceklerden uzak durması, ileriki hayatlarında sağlıklı ve zinde vücut yapısına sahip olmaları açısından çok önemlidir. Yemek veren okullarda ise anne ve babalar mutlaka aylık okul menüsünü takip etmeli, çocuğun beslenmesinin planlamasında aktif rol oynamalıdır. Örneğin o gün öğle yemeği menüsünde mantı veya makarna varsa akşam yemeğinin daha az karbonhidratlı olmasına, eksik kalan et grubu ve sebze grubuna ağırlık vermesine dikkat etmeleri önemlidir.

ANNEMİN YEMEĞİNİ HIÇBİR YEMEĞE DEĞİŞMEM

Okul çantası hazırlanırken içine ara öğün olarak paketli ürünler koymak yerine, kendi yaptığınız ve ne içerdiğini bildiğiniz yemekleri koyun. Ev yapımı, üzümlü, havuçlu, cevizli kek; peynirli-kıymalı poğaça; fındıklı, üzümlü kurabiyeler; yanına süt, ayran veya ev yapımı limonata konulabilir... Meyve özellikle kış aylarında içeriğinde bulunan vitaminlerden dolayı başlıca olmazsa olmazımızdır. Mutlaka günde en az iki porsiyon meyve tüketilmesi gerekir. Kan şekerinin dengelenmesi, uzun süre tokluk vermesi ve ani şeker yükselmesini önlemek için meyveyi ara öğünlerde tek başına değil, yanında mutlaka ceviz, badem, fındıkla tüketmek gerekir. Bu söylediklerim çocuğunuz kadar sizin için de geçerlidir.



SAĞLIKLI BİR DERS YILI İÇİN KÜÇÜK İPUÇLARI

- Günde iki bardak süt içilmelidir.
- C vitamini olmazsa olmazımız, kışın bizi koruyan en önemli vitaminlerden biridir. Maydanoz, kuşburnu, kivi, turunçgiller, çilek, hünnap, brokoli ve semizotunda bol miktarda C vitamini bulunur.
- Bol sebze ve meyve tüketilmelidir, sebzeler olabildiğince çiğ olmalıdır.
- Zencefil, zerdeçal, adaçayı, tarçın ve karanfil karışımı çaylar içilebilir.
- Aç karnına bir kaşık bal yenilebilir.
- Çörek otu yağı; savunma sistemini dengeler, hücrelerin yenilenmesini hızlandırır.

ÖRNEK KAHVALTI MENÜLERİ:

- Peynirli-sebzeli omllet, tam buğday ekmeği ve süt
- Ev yapımı kıymalı veya peynirli poğaça ve süt
- Pankek (içine ev yapımı reçel ve fındık) ve süt
- Tam buğday ekmeğine yapılmış söğüş sebzeli, peynirli veya jambonlu sandviç ve süt



PINAR'DAN KEYİFLİ ANLAR İÇİN BEŞ YENİ PEYNİR

PINAR, YENİ "KEYİF" SERİSİ PEYNİRLERİNİ TÜKETİCİLERİN BEĞENİSİNE SUNUYOR. HELLİM, ÖRGÜ, TEL, CHEDDAR VE DİL PEYNİRİNDEN OLUŞAN PINAR KEYİF PEYNİRLERİ, LEZZETİ VE KEYFİ BİR ARAYA GETİRİYOR.

Türkiye'nin öncü ve uzman gıda markası Pinar, peynir kategorisine birbirinden lezzetli beş yeni peynir ekledi. "Keyif anlarında, Pinar sofrada" diyen Pinar, yeni çıkardığı hellim, örgü, tel, cheddar ve dil peynirleriyle evlere konuk oluyor. Misafirlerle beraber yapılan kahvaltıları, keyifli zamanları tatlandıran Pinar Keyif Peynirleri'nin hepsi Pinar'ın taze sütlerinden elde ediliyor. Tam yağlı olarak satışa sunulan Pinar Keyif Peynirleri sofraların aranılan lezzeti oluyor.

PINAR HELLİM PEYNİRİ:

Taptaze Pinar sütlerinden yapılan ve sık dokusuyla eşsiz bir lezzete sahip olan Pinar Hellim Peyniri, Akdeniz yeşillikleriyle hazırlanan salatalarda tercih edildiği gibi, yağsız tavada kızartılarak hem aperatif hem de kahvaltılık olarak tüketilebiliyor.

PINAR ÖRGÜ PEYNİRİ:

Pinar Örgü Peyniri, geleneksel peynir sevenler ve yöresel tatlardan hoşlananlar için farklı bir lezzet sunuyor. Tazeliği eşsiz lezzetle birleştiren Pinar sütlerinden elde edilen Pinar Örgü Peyniri salatalara ve kahvaltılara zenginlik katıyor.



PINAR TEL PEYNİRİ :

Pinar Tel Peyniri, kahvaltının yanı sıra, salata, omlot ve makarnalara da lezzet

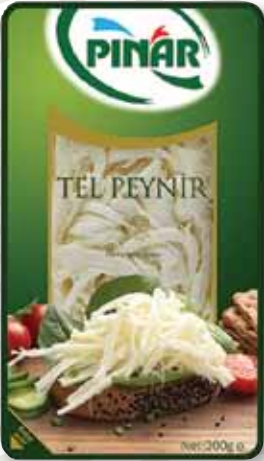
katıyor. Taze Pinar sütlerinden elde edilen Pinar Tel Peyniri, lifli dokusuyla kahvaltılar çocuklar için eğlenceli hale getiriyor.

PINAR CHEDDAR PEYNİRİ (DİLİMLİ):

Olgunlaştırılmış ve aromatik bir peynir olan cheddar peyniri, hamburger, patates kızartma ve aperatifler yanında eritilerek sos olarak kullanılabilir. Sert ve tam yağlı Pinar cheddar peyniri, Pinar'ın taptaze ve lezzetli sütlerinden elde ediliyor. Kahvaltılarda da tercih edilen Pinar Cheddar Peyniri, ambalajındaki "aç-kapa" fonksiyonu sayesinde tazeliğini uzun süre koruyor.

PINAR DİL PEYNİRİ:

Pinar'ın eşsiz lezzetteki sütlerinden elde edilen Pinar Dil Peyniri az tuzlu ve lifli yapısıyla kahvaltının baş tacı olmaya aday. Geleneksel özel peynirlerden Pinar Dil Peyniri iyi liflenen yapısıyla öne çıkıyor.



Nefis mi nefis **GURME MANTI**

PINAR, Gurme Kayseri Mantısı ile Kayseri'nin doyumsuz lezzetini sofralara getiriyor. Yüzde 100 dana kıyma içeren, bol iç malzemeye ve yumuşacık hamura sahip olan Pinar Gurme Kayseri Mantısı'nı sadece 7-10 dakika suda pişirmek yeterli. Pinar kalitesi ve güvencesiyle üretilmiş Pinar Gurme Kayseri Mantısı, soya kıyması ve hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor. Evde saatlerce mantı hazırlamaya gerek bırakmayan Pinar Gurme Kayseri Mantısı'nı ailenizle birlikte gönül rahatlığıyla tüketebilirsiniz.





YAŞAR EĞİTİM VE KÜLTÜR VAKFI'NDAN NYSA ANTİK KENTİ'NE DESTEK

AYDIN'IN
SULTANHISAR
İLÇESİNE BAĞLI
NYSA ANTİK KENTİ,
YAŞAR EĞİTİM VE
KÜLTÜR VAKFI'NIN
DESTEĞİYLE GÜN
IŞIĞINA ÇIKIYOR.
VAKIF 1998 YILINDAN
BERİ PROJEYİ
DESTEKLIYOR...

1974 yılında kurulan ve bu yıl 40'inci yılını kutlayan Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı, eğitime, kültüre ve sanata olan desteğinin yanı sıra tarihimizin gün ışığına çıkarılmasına verdiği desteği de sürdürüyor. Önceki yıllarda Çeşme Erythrai kazılarına destek olan Vakıf, Aydın'ın Sultanhisar ilçesinde yer alan Nysa Antik Kenti arkeolojik kazılarına da 1998 yılından bu yana destek veriyor. Vakfın Nysa Antik Kenti'ni anlatan ve basımı 1999 yılında yapılan bir de kitabı bulunuyor.

VAKIF İDARE HEYETİ KAZI ALANINDAYDI

M.Ö. 3. yüzyılda kurulan Nysa Antik Kenti'nin ortaya çıkarıldığı kazı alanını ziyaret eden Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı İdare Heyeti ve Yaşar Holding yöneticileri, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi öğretim üyelerinden ve aynı zamanda Nysa kazıları bilimsel danışmanı Yrd. Doç. Dr. Serdar Hakan Öztaner'den bilgi aldı. 1907 yılında Alman Walther Von Diest tarafından başlanan ve Kültür ve Turizm Bakanlığı desteğiyle, günümüze kadar birçok yerli ve yabancı bilim adamının ve öğrencinin yer aldığı kazı çalışmalarında Nysa Antik Kenti'nin önemine değinen Öztaner, "Menderes Nysa'sı olarak

da adlandırılan kent, özellikle Roma döneminde eğitim ve kültür açısından oldukça ilerlemişti. Kentte eğitim amaçlı kullanılan yapılardan biri, genç erkeklerin eğitildiği Gymnasium, diğeri ise Efes Celcius Kütüphanesi'nden sonra, Anadolu'nun en iyi korunmuş örneklerinden biri olan Kütüphane'dir. Bu yapıların yanı sıra Agora, Kütüphane, Tiyatro, Stadion ve Çarşı Bazilikası da, Nysa kentinin gelişmiş kültürünün göstergesi olan yapılarıdır" dedi.

FEYHAN YAŞAR: "ÇALIŞMALARLA OLAN KATKIMIZ ARTARAK SÜRECEK"

Yaşar Eğitim ve Kültür Vakfı İdare Heyeti Başkan Yardımcısı Feyhan Yaşar, "Vakfımız Nysa kazılarına 1998 yılından bu yana desteğini sürdürüyor. Kültür ve Turizm Bakanlığı öncülüğünde tarihimizin gün ışığına çıkarılması çalışmalarına kurumların destek vermesinin çok önemli olduğuna ve bu desteğin sürdürülebilir olması gerektiğine inanıyorum. Uzun yıllardır verdiğimiz destek ile el ve güç birliğiyle gelen bu nokta hepimizi heyecanlandırıyor. Çalışmalara olan katkımız artarak sürecek" dedi.



PINAR, RUSYA'YA SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ SATACAK

RUSYA, TÜRKİYE'DEKİ SÜT ÜRETİCİLERİ NEZDİNDE YAPTIĞI İNCELEMELER NETİCESİNDE, TÜRKİYE'DEN ÜÇ MARKAYA İHRACAT ONAYI VERDİ. 40'TAN FAZLA ÜLKEYE ÜRÜNLERİNİ İHRAÇ EDEN PINAR İHRACAT ONAYI ALAN ÜÇ MARKADAN BİRİSİ OLDU.



7 AĞUSTOS'TAN bu yana AB, ABD, Norveç, Kanada ve Avustralya'dan meyve, sebze, et, balık ve süt ürünleri alımını bir yıllığına durduran Rusya, süt ihracatı için rotasını Türkiye'ye çevirdi. Yaptığı incelemeler neticesinde ise Türkiye'den üç markadan süt almaya karar verdi. Bunlarda biri de hali hazırda 40'tan fazla ülkede ürünleri sevilerek tüketilen Pinar oldu.



“ÜLKE EKONOMİSİ ADINA MUTLUYUZ”

Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş, Rusya'nın bu kararının ardından yaptığı değerlendirmede, Türkiye'de süt üretiminin verilen desteklerin de etkisiyle 18 milyon tonu aştığını ve ülkemizin süt üretiminde dünyanın önde gelen süt üreticilerinden birisi haline geldiğini söyleyerek sözlerine şöyle devam etti: “Sektörün sağlıklı

büyümesi için iç talebin yanı sıra ihracatın da artması gerekiyordu. Geçen sene Bakanlığımızın destekleriyle AB ülkelerine ihracat yapma imkânının sağlanması sektör için önemli bir gelişme olmuştu. Bugün de Rusya'ya ihracat kapısının açılmasından büyük mutluluk duyuyoruz. Rusya'nın yıllık süt ve süt ürünleri ithalatı yaklaşık 4.1 milyar dolar ve bu ithalatın 1.4 milyar dolarını AB ülkelerinden gerçekleştiriyor. Uzun süredir stratejik olarak potansiyel gördüğümüz ve etüt ettiğimiz bu pazardan pay alacak olmaktan dolayı, Türkiye süt üreticileri ve ülke ekonomisi adına son derece mutluyuz. Pinar Süt olarak dünya ve Avrupa Birliği standartlarına uygun üretim gerçekleştiriyor ve 40'ı aşkın ülkeye ihracat yapıyoruz. Gerekli çalışmalar tamamlandıktan sonra, Rusya'da da bağlantılarımızı oluşturmayı planlıyoruz.”



AMBALAJ AY YILDIZLARI'NDAN PINAR'A İKİ ÖDÜL

AMBALAJ Sanayicileri Derneği (ASD) tarafından bu yıl beşincisi düzenlenen 'Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması' sonuçlandı. Yarışmaya başvuru yapan 192 ambalaj dokuz farklı kategoride değerlendirildi. 'Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda "Pinar Gurme Dilimli Salam" Gıda kategorisinde, "Pinar Dondurulmuş Börek" ise Grafik Tasarım kategorisinde Bronz ödül almaya hak kazandı.

BİZDEN HABERLER

PINAR ORGANİK
AİLESİ'NİN YENİ ÜYESİ:

PINAR ORGANİK TEREYAĞI

TÜRKİYE'NİN öncü ve uzman gıda markası Pınar'ın organik ürün ailesine yeni bir ürün daha eklendi: Pınar Organik Tereyağı. Pınar Organik Tereyağı, organik süttten gelen enfes lezzetiyle, seçimlerinde organik ürünlere öncelik tanıyanların yeni favorisi olacak. 150 gramlık pratik ambalajıyla market raflarında yerini alan Pınar Organik Tereyağı sofranızda lezzet ve sağlık katacak.



ÇILGIN SERİSİ BÜYÜYOR



PINAR'IN birbirinden lezzetli, içerdiği C vitamini ve kalitesiyle ön plana çıkararak annelerin onayını alan ve eğlenceli tasarımlarının yanı sıra tadıyla çocukların ilgi odağı olan Çılgın Serisi büyüyor. Pınar, yeni ürünleri "Çılgın Karpuz" ve "Çılgın Çilek-Elma-Frambuaz"ı tüketicileriyle buluşturdu. Yeni Çılgınlar tıpkı seride yer alan diğer ürünlerde olduğu gibi hem tatları hem de renkli ve eğlenceli tasarımlarıyla rakiplerinden ayırıyor. "Çılgın Karpuz" ve "Çılgın Çilek-Elma-Frambuaz", 200 ml. seçenekleriyle eğlenceli ve keyifli anlar için sizleri bekliyor.



PINAR ORGANİK SÜT 750 ML. SEÇENEĞİ İLE RAFLARDA

KENDİNİ ve ailesini sağlıklı, doğal yollarla beslemek isteyen, organik beslenmeye önem veren tüketicilerin tercihi olan Pınar Organik Süt 750 ml. ambalajıyla tüketicilerin beğenisine sunuldu. Prizma ambalajı ile pazarda bir ilk olan Pınar Organik Süt 750 ml. hem ev hem de ev dışı tüketim için iyi bir alternatif olacak.



PINAR ORGANİK YOĞURT AİLESİ'NE YENİ ÜYE



Aileleri için her şeyin en iyisini vermek isteyen annelerin tercihi Pınar Organik Yoğurt, organik ürün standartlarına uygun olarak üretiliyor ve ailecek severek tüketiliyor. Pınar Organik Yoğurt, 1000 gram ve 4'lü 100 gramlık ambalajlarından sonra şimdi de 500 gramlık yeni ambalajında satışa sunuldu.

KİDO'DAN ÇOK EĞLENCELİ İKİ YENİ LEZZET!



PINAR KİDO çocuklara, kahraman Kido'nun bitmeyen maceralarıyla, en lezzetli ve farklı tatlarıyla Kido sütlerini içmeyi eğlenceli hale getirmeye devam ediyor. Kido'dan çocukların hayatına eğlence ve heyecan katacak iki yeni tat; gerçek çikolatalı Kido Çikolatalı Süt ve aromalı süt pazarında bir ilk olan Kido Kavun-Karpuz Aromalı Süt raflarda...

kido.com.tr'NİN 5 MİLYONUN ÜZERİNDE ÜYESİ VAR

"Pınar Kido, Süte Eğlence Katıyor!" sloganıyla çocuklara her zaman eğlenceli ve öğretici bir dünya sunarak en yenilikçi, en eğlenceli ve en renkli Kido dünyasını çocuklarla buluşturuyor! Bu sayede toplamda 5 milyonun üzerinde Kido.com.tr üyesi Kidosever'e ulaşıyor. Siz de çocuğunuzla siteye üye olabilirsiniz.





**DANSINI GÖSTER
KİDO'NUN YILDIZI
SEN OL!**

**3 Kişiye Kido'nun yıldızı
olma fırsatı!**



**Yıldız
Bileklikler
6'lı Kido
Paketlerinde!**

Sen de hemen

www.kido.com.tr'ye gir.

**Pop, Rock ya da Hip-Hop tarzı dansınla çektiğin
videonu yükle, Kido'nun Yıldızı Sen Ol! 6'lı Kido
paketlerindeki bilekliklerle de tarzını tamamla!**

Bu yarışma, Pınar Süt Mam. San. A.Ş. tarafından 01 Ağustos - 15 Kasım 2014 tarihleri arasında, www.kido.com.tr adresi üzerinden Türkiye genelinde, MPI izin kapsamı dışında yürütülmektedir. İnternette katılım ücretsizdir. 18 yaşından küçükler katılamaz. Ayrıntılı bilgi www.kido.com.tr 'de.



**2 Yeni Çeşit.
Denediniz mi?**

Keyif anlarında Pinar sofrada



Yeni!

