

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Çağla Kubat ile keyifli sohbet **LEZZETLİ TARİFLER** İtalyan Mutfağı
- **SAĞLIKLI BESLENME** Mevsim gıdaları • **SPOR** Tempolu yürüyüş • **BAKIM** Sağlıklı saçların sırrı
- **DOSYA** Baby shower, doğum günü partisi ve diş buğdayı • **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Okul korkusu



Ağırlığı lezzetinde saklı!

Mevsiminin en taze meyveleri Pınar Meyve Suyu çeşitlerinde buluşur. Dolu dolu meyve lezzetini her yudumda hissedersiniz.



PINAR

Yaşam Pınarım'ın yüzü ve içeriği yenilendi

Yaşam Pınarım dergisi, siz değerli okuyucularından gelen görüşlerle, yepyeni bir yüze ve içeriğe kavuştu...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı

Değerli okuyucumuz,

i

İlk sayısını Mayıs 2004'te yayımladığımız Yaşam Pınarım dergisi, yenilenen yüzü ve gelişen içeriği ile yayın hayatına kaldığı yerden devam ediyor. Sağlıklı beslenme, spor, bakım ve çocuk psikolojisiyle ilgili makalelerin yanı sıra, anne ve çocukla ilgili önemli dosyaların işlendiği, evde pişirmesi kolay ve lezzetli yemek tariflerinin paylaşıldığı dergimizin odağında iyi yaşam yer alıyor.

Hem sizin okuyacağınız hem de çocukları olan sevdiklerinizle paylaşacağınızı umduğumuz Yaşam Pınarım dergisinin, hayatınıza değer katacak bilgiler içermesine özen gösteriyoruz. Uzmanlardan aldığımız görüşlerle, gerçek ve doğru bilgiyi sizlere sunuyor, çocuğunuzun gelişimine destek olacak yenilikleri sizler için takip ediyoruz.

Bu sayımızda, sonbahar aylarında tüketmenizi tavsiye ettiğimiz gıdaları ve bu gıdaların faydalarını büyüteç altına aldık. İtalyan Mutfağı'nın lezzetli yemeklerini evde yapmanız için İstanbul'daki il Porto Restoran'ın şefinden lezzetli tarifleri not ettik. Spor salonuna gidemeyenler için tempolu yürüyüşün faydalarını hatırlattık ve sağlıklı saç bakımıyla ilgili önemli bilgileri paylaştık. Çocuğunuz için vereceğiniz partilerde kullanmak üzere yenilikçi fikirler, onun gelişimini destekleyecek faydalı yayınlar ve okula yeni başlayacak çocuklarda görülebilen 'okul korkusu' sorunu, dergimizin ana konularını oluşturuyor. Pınar'ın ürünleri ve Pınar'la ilgili önemli gelişmeler de dergimizde kendine yer buldu.

Enerjisini hayattan alan ve bu enerjiyi sizlerin hayatına sunmayı amaçlayan Yaşam Pınarım dergisini yeniden tasarlarırken, tek amacımız, sizlerin beklentilerine ve ihtiyaçlarına en doğru yanıtı verebilmektir. Bu nedenle, yola çıkmadan önce sizlerin fikirlerini aldık ve görüşleriniz doğrultusunda Yaşam Pınarım dergisini yeni bir yüze ve içeriğe kavuşturduk. Dergimizi keyifle okuyacağımızı ümit ediyorum...

Sizlere ailenizle birlikte, sağlıklı, mutlu ve huzurlu günler diliyorum...



Yaşar Holding Gıda ve İçecek
Grubu Adına İmtiyaz Sahibi:

İdil Yiğitbaşı

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Ali Sözen, Kemal Keskin,
Aslı Albayrak, Mustafa Ercan, Çetin Karadeli,
Beliz Orçunus

YAPIM

kesişim

yayıncılık ve tasarım hizmetleri

Kasap Sokak, Hilmi Hak Han, No: 22 Kat: 6 80280 Esentepe / İstanbul
Tel: 0212 337 51 99 (pbx) / Faks: 0212 275 41 83

Yayın Koordinatörü
Süleyman Karan
suleyman.karan@kesisim.com.tr

Editör Zeynep Kasapoğlu
zeynep.kasapoglu@kesisim.com.tr

Kreatif Yönetmen Doğa Özkan
doga.ozkan@kesisim.com.tr

Düzeltili Şöhret Baltaz

Fotoğraf Editörü Batuhan Kıran

Katkıda Bulunanlar Ahmet Akgül, Deniz Işıldak,
Esra Koşucu, Metin Özkan

Renk Ayırımı ve Baskı

Elma Bilgisayar Basım Ambalaj San. Tic. ve Paz. Ltd. Şti.
Halkalı Cad. No: 164 B4 Blok Sefaköy/İstanbul
Tel: 0212 697 30 30

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı Kesişim Yayıncılık ve Tasarım Hizmetleri A.Ş. tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların 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. Kesişim Yayıncılık ve Tasarım Hizmetleri A.Ş. veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

SÖYLEŞİ

10 parmağında 10 marifet

Çağla Kubat

4



EKİM
2010



5



Çağla Kubat'ın fotomodel, rüzgâr sörfçüsü, oyuncu ve sunucu olduğunu biliyorduk. Güzel olduğu da aşikâr zaten. Ama İtalyan Lisesi'ni birincilikle bitirdiğini ve öğrenci seçme sınavında ilk 500'e girerek kazandığı İstanbul Teknik Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü'nden onur öğrencisi olarak mezun olduğunu bilmiyorduk. 'Bir insan hem güzel hem akıllı olabilir' diye düşünürken, röportaj boyunca aslında daha birçok sıfatı hak ettiğini anladık. Hayır, sadece anlattıklarından değil, gördüklerimizden de çıkardık bunları. Bir kere Kubat her daim gülümsüyor ve karşılaştığı her insana son derece kibar davranıyor. Ünlü olduğunun kendi bile farkında değil sanki. O kadar içten konuşuyor ki, insanların yüzünde 'Acaba sandığım kişi değil mi?' ifadesi oluşuyor. Fotoğraflarını çekmesek, belki de ekranda gördükleri bir ünlüye benzediğini düşünecekler, o kadar doğal, o kadar sıcak... Kubat'la röportajımız bittiğinde, bir hayatı en az üç ayrı insan, üç ayrı yaşam olarak geçirmeyi başaran bu kadına derin bir saygı duyduk. Kendi kendimize spor yapmaya söz verdik. Bir de anne ve babasının onu yetiştirme tarzına hayran kalıp, 'çocuğumuz olduğunda biz de aynısını yapalım' diye bir köşeye not ettik.

Rüzgar sörfü dünya şampiyonası nasıl gidiyor?

Kore'de başladı, Costra Brava'da devam etti. Şimdi Alaçatı'daki ayak devam ediyor. Şu anda dünya sıralamasında beşinciyim. Fransa'daki yarışta, yarış atma hakkımı kullanacağım. Belki daha iyi bir derece alıp, beşinci sıradan daha yukarı çıkabilirdim. Ama işlerim o kadar yoğun ki, Fransa'daki yarışa katılmam mümkün gözüküyor.

Bu yıl Türkiye'deki yarışlarda nasıl dereceler aldınız?

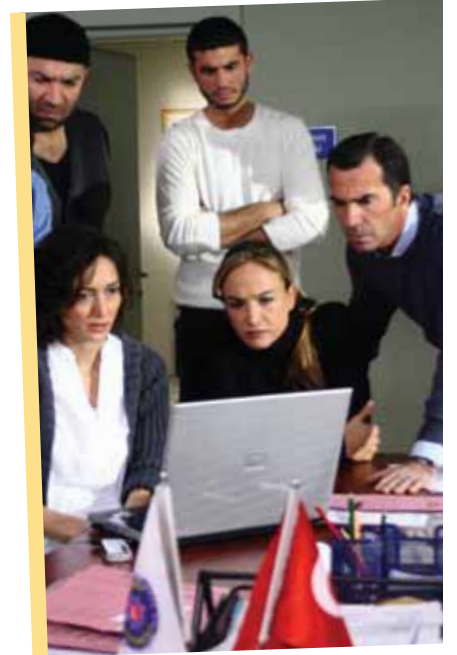
Çeşmealtı, Datça, Gökçeada ve Keşan'da yapılan yarışların üçünde birinci oldum ve şampiyonayı birinci olarak bitirdim. Bir şampiyona daha yapılacak, bu yıl bir tek o yarışım kaldı. Amatör sporcuların yarıştığı bir organizasyon ama benim için iyi bir antrenman fırsatı olacak. Bu seneki yarış sponsorum henüz belli değil. Bir taraftan da onun arayışındayım.

Sizi yıllardır ekranlarda görüyoruz. Bir taraftan da lisanslı sporcu olarak yarışyorsunuz, zor olmuyor mu ikisini bir arada götürmek?

Belki rakiplerime göre daha az çalışıyorum ama zamanı çok verimli kullanmaya özen gösteriyorum. Daha fazla vaktim olsaydı, bu kadar yoğun çalışamayabilirdim. Bir de şu avantajı var, bir işten diğerine geçtiğimde, aslında kendimi dinlendirmiş oluyorum. Arka Sokaklar ekibi de bana çok yardımcı oluyor. Ben de onları fazla zorlamamaya çalışıyorum. Son güne kadar çekimde kalıyorum, 'iki gün önce gidip hazırlanayım' demiyorum.

Başka projelerde yer alacak mısınız?

Çok fazla program teklifi alıyorum. Ama kabul edemiyorum. Hayatıma bir şey daha alma şansım yok. Bir sörf okulu projem var ama onda ailemle birlikte çalışıyoruz. Önümüzdeki yaz başlatmak istiyorum. Büyük bir ihtimalle Alaçatı'da olacak. Hocaları mutlaka ben eğiteceğim. Yarışçı yetiştirmek istiyorum. Ben kendi bulduğum sponsorlarla, yurt dışından getirdiğim antrenörlerle, yurtdışında yaptığım antrenmanlarla kendimi yetiştirdim. Çok daha küçük yaşta, Türkiye'de bu sporu öğrenmek mümkün olsun istiyorum. Ayvalık, İstanbul gibi farklı yerlerde de okul açmayı planlıyorum.



“Arka Sokaklar dizisinin hayatımda çok önemli bir yeri var. Bu projede çok mutluyum, çok huzurlu çalışıyorum. Bana uğur getirdiğine de inanıyorum. Sponsorum değildi ama çok sevdiğim için dizinin logosuyla yarıştım bu yıl.”

SÖYLEŞİ



6



EKİM
2010



7

Pınar Süt'ü beğenerek tüketiyorum. Senelerdir kullandığımız marka. Pınar Süt, annemden bana geçen bir alışkanlık aslında. Sabah röportaja gelmeden önce kahvaltı gevreği hazırlarken fark ettim, eve sürekli Pınar Süt alıyorum.

Türkiye’de rüzgâr sörfünün tanınmasına büyük katkınız olmuştu. Şimdi okul projesiyle bu katkıyı daha artırmış olacağınızı düşünüyor musunuz?

Bu yorumu duyduğumda çok mutlu oluyorum. Türkiye rüzgâr sörfüne çok uygun bir ülke. Dünya bunu keşfetti. Dünya şampiyonası dediğimiz organizasyonun bir ayağı senelerdir Alaçatı’da yapılıyor. Bu gerçekten çok önemli. Türk sporcular olarak yarışlara artık çok daha kalabalık katılıyoruz. Fransızlar bu konuda çok başarılıdır. Biz Türkiye olarak Fransa kadar kalabalık gruplarla yarışlardayız. “Türkiye’den bu kadar sporcu katılıyorsa, demek ki, bu sporu yapabilecekleri yerler var” diye düşünüyorlar. Zaten dünya şampiyonası için geldikleri Alaçatı’yı da çok seviyorlar.

Daha çok sporcu yetiştirilmesi için neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Çocuklarımız yeterli beden eğitimini alamıyor, kendilerini de spora yetenekli görmüyorlar. Oysa çocuklar yeteneklerine göre spora yönlendirilebilir. Örneğin kimi sıçramada, kimi denge sporlarında yetenekli oluyor. Başarılı sporcu yetiştirilmesi anlamında eksiklik yaşamamızın bir sebebi de spor yapmanın bazen gerçekten pahalı olması. Yurtdışında tenis kortları, havuzlar bedava. Bu konuda adımlar atılabilir. Şimdi belediyeler parklara spor malzemeleri yerleştiriyor. Bu bile bir adım. Aileler de spor olanaklarını takip edip, çocuklarına bu konuda şans vermeliler.

Sporun hayatınıza neler kattığını düşünüyorsunuz?

Alkol ve sigaradan uzak duruyorsunuz, daha düzenli bir hayatınız oluyor. Herkesin yapması gereken sporu bir hedefiniz olduğu için sürekli yapıyorsunuz. Hayatınıza disiplin giriyor ve bu disiplin sadece sporda değil, hayatınızın tüm alanlarında daha düzenli ve verimli bir yaşam sürmenizi sağlıyor. Beraberinde getirdiği arkadaşlıklar ve çevre de benim için çok değerli. Her gittiğiniz yerde, her yaptığınız sporda farklı insanlar tanıyorsunuz, çevreniz genişliyor. Farklı bakış açıları ve hayatlar sizin hayatınıza zenginlik katıyor.

Spor tutkunuz ne zaman başladı peki? Bu konuda aileniz sizi nasıl yönlendirdi?

Ailem hiçbir zaman bir spor dalında ilerlemem için ısrarcı olmadı. Annemle babam bu konuda en güzel örneklerdi. Onlar hayatlarındaki en mutlu anlarını birlikte spor yaparak paylaşıyorlardı. Pazar günü sabah erkenden kalkar ve spora giderdik. Babamın işi dolayı-

sıyla üye olduğumuz bir spor salonu vardı. Birlikte tenis oynardık. Ben bazen babamla basketbol oynardım. Annem basketbol oynamadığı için babamla yalnız kalmayı da severdim bu sporu yaparken. Sonra havuza girdik. Yaz tatillerinde mutlaka yurtdışına çıkar, farklı sporları denerdik. Bence anne ve babalar spor konusunda hırs yapmasınlar, çocuklarına “şunda başarılı ol, derece kazan” demesinler. Her sporu yapmalarına izin versinler. Böylece hangi sporda daha başarılı olduklarını görme şansları olur. Bizim zamanımızda, beden eğitimi derslerinde öğrenciler rapor alır, ders çalışırlardı. Annem asla buna izin vermezdi, “O senin zihnini dinlendirme vaktin” derdi.

Beslenmenizde nelere dikkat ediyorsunuz?

Kışın bilerek kilo alıyorum. Yazın sonuna doğru zayıflamaya başlıyorum. Zaman zaman protein ve karbonhidrat ağırlıklı besleniyorum. Spor hocamla bu konuda çok uyumlu ilerliyoruz. Ertesi gün antrenman yapacaksam, haşlanmış patates yiyip yatıyorum. Kızartmadan, yağlı yiyeceklerden, aşırı tuz ve şekerden kaçmıyorum. Bunlar herkesin yapması gerekenler zaten. Eksik aldığım besinler vardı, bunları öğrendim. Mesela karbonhidratı eksik alıyordum. Aslında karbonhidrat kilo aldırır diye bilinir ama ben düzenli karbonhidrat alarak kilo verdim. Antrenman aralarında, makarna, bulgur; yarış aralarında kavrulmamış kuru yemiş yiyorum. Sabahları spora gitmeden önce protein tozu içiyorum. Akşamları salata ve et yemeye çalışıyorum. Tüm bunlar benim gibi yoğun spor yapan bir kişi için geçerli. Herkes kendi yaşamına uygun, gerekli ve düzgün beslenme düzenini oluşturmalı. Bununla birlikte genel geçer kurallar var. Kahvaltı buna çok iyi bir örnek. Öğlene kadar aç kalmak doğru değil. Kahvaltıyı atlamamak gerekiyor.

Yemeklerle aranız nasıl?

Türk yemeklerini çok seviyorum; döner mesela. Artık iskender değil, sade ya da pilav üstü döner yiyebiliyorum. Lahmacunu çok severim. Tatlı da severim ama çok dikkat ederim, aşırıya kaçmam. Çikolata krizim tatarsa muz yerim. Yine de yemek konusunda kendimi çok frenlemem.

Yemek yapıyor musunuz?

Çok güzel menemen yaparım. Sürekli bu yemeği yaptığım için artık uzmanlaştım! Menemen dışında, annemin gönderdiği yemekleri çok güzel ısıtıp yerim. Pilav yapma konusunda çok çalıştım ama başarılı olmadım.



Sebze ve meyvelerin mucize etkileri

8
EKİM
2010
9

Doğa insan için harika bir sağlık kaynağı. Tüketeceğiniz gıdalar sizi hastalıklara karşı korumakla kalmıyor, bazı rahatsızlıkların tedavisinde de kilit rol üsleniyorlar. İşte bu gıdalardan bazıları ve onların mucize faydaları

Doktor
Tülay Türksöy
Akvardar

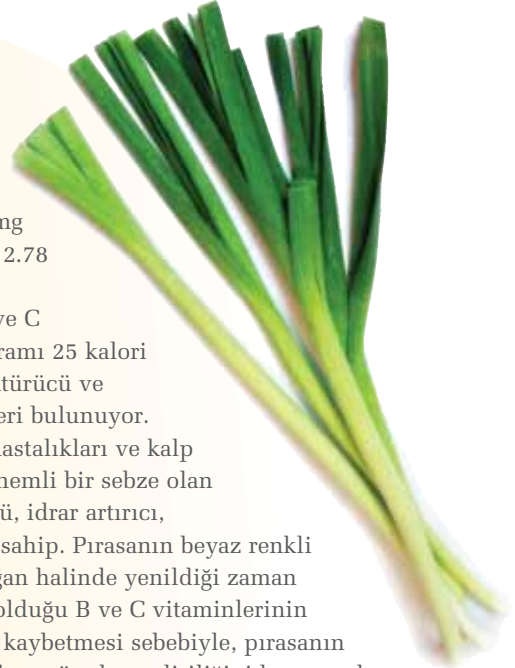
Ota Tıp ve Güzellik Merkezi

Sağlıklı hayatın temeli sağlıklı beslenme ile atılıyor. Ne mutlu ki, doğa bu konuda insanın en büyük yardımcısı. Doğanın sunduğu sebze ve meyveleri tüketmek, zinde bir bedene sahip olmak için en büyük desteği sunuyor. Öyleyse beslenmemizde onlara neden daha

fazla yer ayırmayalım? Bu sayımızda ağırlıklı olarak kış sebzelerini büyüteç altına aldık ve yaşam kaynağımız su ile sofraların vazgeçilmezi ayran ve limonatayı da dosyamıza ekledik. Unutmadan, kış geldi diye sıvı tüketimini sakın azaltmayın. Vücudunuzun kış aylarında da suya ihtiyacı var.

Pırasa

100 g çiğ pırasa; 1.8 g protein, 4.6 g karbonhidrat, 0 kolesterol, 1.3 g lif, 27 mg fosfor, 60 mg kalsiyum, 2.78 mg potasyum, 12.5 mg magnezyum ile B1, B3 ve C vitamini içeriyor. 100 gramı 25 kalori olan pırasanın idrar söktürücü ve bağırsak çalıştırıcı etkileri bulunuyor. Damar sertliği, böbrek hastalıkları ve kalp hastalıkları açısından önemli bir sebze olan pırasa, balgam söktürücü, idrar artırıcı, hazmettirici etkilere de sahip. Pırasanın beyaz renkli kısmı, pişirilmeden, soğan halinde yenildiği zaman oldukça faydalı. Sahip olduğu B ve C vitaminlerinin ısıyla kolayca niteliğini kaybetmesi sebebiyle, pırasanın mümkün olduğu kadar kısa sürede ve diriliğini koruyacak şekilde pişirilmesi çok önemli. Etili pişirilecekse, kıyma veya et pişirildikten sonra, pırasanın tencereye çiğ olarak eklenmesi, sebzenin besin değerini korumasını sağlıyor. Pırasanın yağda kızartılmadan ve kavrulmadan pişirilmesinin besin değerlerini koruması açısından önemli olduğunu da hatırlatalım.





Mürdüm eriği

Bol miktarda B vitamini (B1, B2, B3, B6) ile A, C ve E vitamini içeren mürdüm eriğinin, bağırsak hareketlerini hızlandırıcı etkisi var. Mürdüm eriğinin 100 gramı 50 kalori. 100 gram mürdüm eriğinde; 12.3 g karbonhidrat, 299 mg potasyum, 17 mg fosfor, 2 mg sodyum, 0.7 mg lif ve 0.5 mg demir bulunuyor. Zengin bir potasyum ve magnezyum kaynağı olması sebebiyle tansiyon hastalarına tüketilmesi önerilen bu lezzetli meyve; karaciğer, kalp ve böbrek hastalarına, sindirim rahatsızlığı çekenlere ve romatizması olanlara da öneriliyor. Mürdüm eriği, güçlü antioksidan etkisi sayesinde, serbest radikallerin zararlı etkilerinden hücreleri korurken, kalp hastalıklarına yakalanma ve kalp krizi riskini de azaltıyor.

Taze ceviz Protein, yağ, karbonhidrat, çinko, kalsiyum ve demirin yanı sıra A, B1, B2, C, D, E ve P vitaminleri ile Omega-3 yağ asitleri kaynağı olan ceviz, beyin, kalp ve damar sağlığı için oldukça faydalı bir besin. Cevizdeki doymamış yağ, kanda kolesterol birikimini önlerken, sahip olduğu fosfor ve kalsiyum, zihin yorgunluğunu gideriyor, kemik ve dişleri güçlendirerek diş eti kanamasını azaltıyor. Ceviz ayrıca, çocukların büyüme ve gelişmesinde oldukça faydalı olan çinkoyu da barındırıyor. Enerji değeri yüksek bir besin olan cevizin 100 gramı yaklaşık 700 kalori. Günde 3-4 ceviz yiyerek hem fazla kalori almaz hem de günlük Omega-3 ihtiyacının yüzde 90'ını karşılayabilirsiniz. Cevizin besin değerlerinden faydalanmak için kabuklu olanlarını almak ve evde kırarak taze yemek çok önemli.

Dut'un 100 gramında 19.8 g karbonhidrat, 1.1 g yağ, 0.9 lif, 0.9 protein, 60 mg kalsiyum, 1.1 mg demir bulunuyor. B1, B2, B3 ve C vitaminlerine sahip olan dutun 100 gramı 93 kalori. Beyaz dutun yapraklarının ateş düşürücü ve idrar söktürücü etkileri var. İki tatlı kaşığı dut yaprağının üzerine bir su bardağı kaynatılmış su dökerek 10 dakika demleyebilir ve bu çaydan günde iki bardak içebilirsiniz. Dut meyvesi kansızlığa da iyi geliyor. Dutun içinde bulunan resveratrol isimli madde de, kansere karşı koruyucu etkiye sahip. Karaduttan yapılan şurubun ise, ağız ve boğaz hastalıklarına, özellikle de çocuklarda görülen pamukçuklara iyi geldiğini de belirtelim.





Karnabahar

100 g çiğ karnabaharda, 1,92 g protein, 4,97 g karbonhidrat, 2 g lif, 0 kolesterol, 22 mg kalsiyum, 15 mg magnezyum, 0,42 mg demir, 299 mg potasyum, 30 mg sodyum, 48,2 mg C vitamini, 57 mcg folat bulunuyor. 100 gramı sadece 25 kalori olan karnabahar, C vitamini açısından zengin olması sebebiyle vücudun kolajen üretimini sağlıyor ve demir emilimini artırıyor. Sadece lahanagillerde bulunan U vitamini ile mide ve bağırsak iç yüzeylerini koruyan, idrar söktürücü ve aynı zamanda antioksidan etkisi olan karnabaharın kansere karşı koruyucu etkisi de var. Diyabet ve kalp hastalarının tüketmesi önerilen bu faydalı sebze, içerdiği folat sebebiyle gebelere özellikle tavsiye ediliyor. Karnabahar çiğ salata olarak ya da buharda pişirilerek tüketilmeli. Çünkü pişirildiği zaman içerdiği vitamin ve minerallerin birçoğunu kaybediyor.

10



EKİM
2010



11

Yer elması Besleyici bir sebze olan yer elması, A ve C vitaminleri ile kalsiyum, demir ve fosfor mineralleri açısından oldukça zengin bir besin. Vücut direncini ve cinsel gücü artıran, içerdiği demir ve C vitamini sebebiyle kansızlığa iyi gelen yerelması, anne sütünü artırıcı özelliğe de sahip. Bu faydalı sebze, cildin yaşlanmasını geciktirdiği gibi basur şikâyetlerini de azaltıyor. İdrar söktürücü etkisi olduğu da bilinen yer elmasını haşlayarak yiyebilirsiniz. Besin değeri yüksek, kalorisi ise düşük bir gıdadır.





Limonata Limonata C vitamini yönünden zengin bir içecek. Vücudun sıvı ihtiyacını karşılayabilmesinin yanında içeriğindeki malzemeler itibarıyla kan şekerini dengeleyici özelliği olan limonata, özellikle düşük kan şekeri olan hipoglisemi hastalarına öneriliyor. Mide bulantısını engellemeye yardımcı olan limonata, içeriğindeki sitrat sayesinde (kalsiyumun idrarla dışarı atılmasına yardımcı olduğundan) böbrek taşının düşürülmesini de kolaylaştırıyor. Limonatanın asidinin mideye zarar vermesini önlemek için sulandırılarak içilmesi öneriliyor. Ayrıca limon suyunun yüksek tansiyon hastalarında kan basıncını düşürmeye destek verdiği belirtiliyor. Limonatanın besin değeri diğer gazlı ve asitli içeceklere göre daha yüksek. Limonata ayrıca cilde detoks etkisi gösterebiliyor. Limonun karaciğer ve safra kesesine yararlı olduğunu ve balgam söktürücü etkisi bulunduğunu da belirtelim.

Ayran 100 gr ayran, 4,5 g karbonhidrat, 3 g protein, 3 g yağ, 109 mg kalsiyum içeriyor. Ayran özellikle içeriğinde bulunan yoğurt bakterileri nedeniyle çok önemli bir içecek. Bu bakteriler antioksidan etkileri nedeniyle kanser riskini azaltıyor ve tümör hücrelerinin gelişimini geriletıyor. Mide ve bağırsaklardaki zararlı bakterilerin üremesini engelleyen ayran, besin değeri açısından da son derece zengin. Vitamin ve mineral deposu olmasının yanında, iyi bir antioksidan olan ayran, kalsiyum ve potasyum içermesi sebebiyle de kemik ve dişler üzerinde önemli etkiye sahip. Yaz aylarında yaşanan önemli sıvı kayıplarının elektrolit yönünden oldukça zengin bir besin olan ayran ile giderilmesini önerebiliriz.

Su İnsan sağlığı için en önemli faktörlerden biri olan su sağlık için hayati önem taşıyor. Rengi ve kokusu olmayan ve kalori içermeyen suyun sağlıklı olarak adlandırılabilmesi için kimyasal, bakteriyolojik ve radyoaktivite yönünden gerekli parametrelere uygun olması gerekiyor. Bu nedenle içtiğiniz suyun kalitesi oldukça önemli. Su tüketimi her mevsim önem taşıyor. Suyun vücudumuzdaki işlevlerinin başında vücut ısısını yaklaşık 37 derecede tutarak düzenlemesi geliyor. Ağız, gözler ve burun gibi vücut dokularının nemlenmesini sağlayan su, vücuttaki kan, sindirim sıvısı, tükürük ve idrar gibi sıvıların büyük bir kısmını oluşturuyor. Vücuttan sadece yarım veya 1 kg'lık su kaybı kişide susama hissi oluşturuyor. Vücuttaki sıvı miktarının yüzde 20 azalması ile yaşamsal risk meydana geliyor. Sağlıklı bir insanın günde 8-10 bardak su içmesi öneriliyor.



İtalyan Mutfağı'nın dayanılmaz lezzetleri



İstanbul Bebek'teki il Porto Restoran'ın aşçısı Nihat Biçer'den evde kolayca pişirebileceğiniz İtalyan yemekleri tarifi aldık. Somonlu Tagliatelle, sebze çorbası ve Panna Cota İtalyan Mutfağı'nın esintisini sofranıza getirecek. Nihat Usta'nın sağlık ve lezzet dolu salatası ise tadılmaya değer!

12
EKİM
2010
13

İTALYAN SEBZE ÇORBASI (MINISTRO DI VERDUNE)

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 1 orta boy soğan ● 4 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı Pınar Tereyağı ● 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 havuç ● 1 kabak ● 8 adet taze fasulye ● 1 adet kereviz
- 2 adet sarı dolmalık biber ● 2 adet kırmızı çarliston biber

Yapılışı: Tüm sebzeleri tavla zarı boyunda küp küp doğrayın. Tereyağı ve zeytinyağını tavada eritip ince ince kıydığınız sarımsakları soteleyin. Ardından sebzeleri de ekleyip 7-8 dakika sotelemeye devam edin. 2 litre ılık suyu sebzelerin üzerine dökün, tuz, karabiber, beyaz biber ve çeşni ekleyin. 15-20 dakika pişirdikten sonra üzerine taze fesleğen ekleyerek servis yapın.





AVOKADO ENİAR KUŞKONMAZ SALATASI

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- Göbek marul ● Akdeniz yeşillikleri ● Tane mısır ● Avokado
- Kuşkonmaz ● Enginar kalbi ● Domates ● Salatalık ● Cherry domates ● Közlenmiş kırmızı biber ● Maydanoz ● Dereotu

Yapılışı: Göbek marul, Akdeniz yeşillikleri ve tane mısır limon ve zeytinyağıyla derin bir kaptan soslayın. Diğer malzemeleri doğrayarak soslu karışımın üzerine ekleyin.

Püf noktası: Avokado ve kuşkonmazı ince ince doğradıktan sonra tavada tereyağı, sızma zeytinyağı, sarımsak ve dereotu ile soteleyip salataya ekleyin. Salatanızı ılık servis edin.

PANNA COTTA

MALZEMELER: (6 KİŞİLİK)

- 500 gr Pınar Krema ● 130 gr toz şeker ● 1 tutam toz tarçın
- 1 çay kaşığı vanilya (Bulabilerseniz bir çubuk vanilya.)
- 250 ml Pınar Süt ● 2 yumurta ● 3 yaprak gıda jelatini (Büyük marketlerde bulabilirsiniz.)

Süslemek için: ● Böğürtlen ● Şeker

Yapılışı: Tüm malzemeyi derin bir kaba koyup çırpma teliyle karıştırın. Bir tencereye alıp kaynamasına kısa bir süre kalana kadar pişirin. Tel bir süzgeçten süzdüğünüz bu kıvamlı tatlıyı, küçük kaplara dökerek dinlenmeye bırakın. Dolapta dört saat beklettikten sonra kapları ters çevirip servis tabağına alın.

Süslemek için: Böğürtlenleri su ve şeker ilave ederek pişirin. Kırmızı rengini korumasını istiyorsanız biraz kırmızı şarap veya vişne suyu ekleyebilirsiniz. Kayısıyı ince ince doğrayıp tabağı süslemek için kullanabilirsiniz. Nane yaprağı ise tatlınıza ayrı bir güzellik katacaktır.



SOMONLU TAGLIATELLE

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 1 paket Tagliatelle (makarna)
- Somon Balığı (200 gr) ● Dereotu ● Pınar Tereyağı
- 4 diş sarımsak ● 2 orta boy domates ● Pınar Krema

Yapılışı: Ezilmiş sarımsakları tereyağı, dereotu ve küp doğranmış domateslerle kavurun. Domates öldüğünde küçük parçalar şeklinde kestiğiniz somonu ilave edin. Ardından üzerine balık suyu* ekleyerek pişmesini bekleyin.

2 yemek kaşığı krema, karabiber, dereotu ve fesleğeni karıştırıp hazırladığınız malzemenin üzerine ekleyin. Tagliatelle makarnanızı tuzlu suda haşladıktan sonra derin bir kaptan hazırladığınız somonla karıştırın. Servis yaparken üzerine toz parmesan peyniri ekleyebilirsiniz.

* Balık suyu nasıl yapılır?

Somon veya levrek balığının kılçıklı bölümlerini suda haşlayarak balık suyu hazırlayabilirsiniz.



35 dakikalık orta tempolu bir yürüyüşte 135 kalori, yüksek tempoda yürüyerek ise 425 kalori yakabilirsiniz. Ne kadar süre yürüdüğünüzden çok, hangi tempoda yürüdüğünüz çok daha önemli

14
EKİM
2010
15

Spor Eğitmeni
C. Dağhan Pulluk

Tempolu yürüyüş ile üç kat fazla kalori yakın

Kilo vermek ve fit gözükmek hepimizin amacırken, çok azımızın spor yapması ne kadar ironik! Fiziksel ve ruhsal yönden yaşam kalitemizi artırmak ve bu kalitenin devamını sağlamak için spora mutlaka zaman ayırmamız gerekiyor. Haftanın 3-4 günü, 1 saati spora ayırarak harika sonuçlar elde etmek mümkün. İster yeni doğum yapmış olun, ister üzerinden yıllar geçsin; spora başladığınız o ilk gün yeni bir yaşama da “merhaba” demiş olacaksınız.

Hamilelik sonrası kilolardan kurtulmak

Çoğu kadın hamilelik döneminden sonra eski kilosuna kolay dönemiyor. Bunun sonucunda vücutta deformasyon oluşuyor, çatlak ve selülitler ortaya çıkabiliyor. Ruhsal problemler de (postnatal depresyon) lohusalık döneminde kadınlara sıkıntılı günler yaşatabiliyor. Tüm bu sorunların çözümü aslında tek: Sağlıklı beslenecek ve mutlaka spor yapacaksınız.

Doğumdan sonra spor

Normal doğumdan 10-14 gün, sezaryen doğumdan ise 4-6 hafta sonra, fiziksel egzersiz ve aktivitelere başlayabilirsiniz. Çünkü spor yapmak hem fiziksel hem de ruhsal yönden kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Spora orta ve yavaş tempoda yürüyüşlerle başlayabilir, zamanla tempoyu artırabilirsiniz. Hangi egzersizi yaparsanız yapın, doktorunuza mutlaka danışmanız gerektiğini sakın unutmayın. Kilo vermek ve forma girmek isterken vücudunuzda farklı sorunlara yol açmanızı istemeyiz.

15 dakikadan sonra yağ yakımı başlıyor

Yürüyüş yaparsanız, özellikle açık havada yapmanızı tavsiye ederiz. Açık havada yapılan yürüyüşlerde hem sıkılmaz hem de oksijen almış olursunuz. Spor yaparken, ilk önce karbonhidratlar, sonra proteinler ve en sonunda da yağlar yakılacaktır. Bu yüzden hafif ve orta şiddetteki bu yürüyüşlerde zamanı, kendinizi çok yormayacak şekilde, olabildiğince uzun tutmalısınız. Çünkü vücutta yağ yakımı 12-15 dakikadan sonra başlayıp, her geçen dakika daha fazla artıyor. Yağ yakımının gerçekleşmesi ve etkili sonuç almanız için haftanın üç günü, en az 30 dakika orta tempoda yürümelisiniz. Sonraki haftalarda bu tempoyu yükselterek yakıtığınız kaloriyi artırabilir, kaslarınızı güçlendirerek daha sağlıklı bir görünüme kavuşabilirsiniz.

Su tüketimine dikkat

Unutulmaması gereken önemli bir detay da, spor yaparken su tüketimine dikkat edilmesi gerektiği. Terle birlikte su ve tuz kaybı olacağından, günde ağırlığınızın her 25 kilosu başına 1 litre su tüketmelisiniz. Egzersiz yapılan günlerde, antrenmandan yaklaşık yarım saat önce iki bardak, antrenmanın her 20 dakikası içinde bir bardak su içmenizi tavsiye ederiz.



Yürüyüş yapmanın faydaları

- Damarları rahatlatarak, kan dolaşımını iyileştirir, kalp-damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalp kası dahil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek, daha etkin çalışmalarını sağlar.
- Kan basıncını düzenler.
- Şişmanlık riskini azaltır, sindirimi kolaylaştırır.
- Beyine oksijen girişi artırarak, zihinsel keskinliği ve yaratıcı düşünce potansiyelini yükseltir.
- Eklem ve kasların esnekliğini artırarak, bel ve boyun ağrılarını hafifletir.
- Kemiklerin sertleşmesini ve kuvvetlenmesini sağlar, kadınlarda ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan osteoporoz (kemik erimesi) riskini azaltır.
- Vücudun doğal keyif verici hormonu olan endorfin salınımını artırır.
- Yaşlanma sürecini geciktirerek, genç görünüm sağlar.
- Uykusuzluğu azaltır, rahatlamaya yardımcı olur.

Sporun kadınlarda doğum sonrası ortaya çıkan postnatal depresyona etkisi

Hamilelik sonrası ortaya çıkan postnatal depresyon, her 17 kadından birinde görülüyor. Belirtileri arasında, sürekli keyifsizlik, enerji eksikliği, takatsizlik, ağlama isteği, yetersizlik duygusu ve uyku düzeni bozuklukları geliyor. Spor yapıldığında vücudumuz bazı hormonlar salgılıyor. Endorfin mutluluk ve coşku yaratırken; serotonin rahatlık ve huzur veriyor. Sadece bu bilgiden yola çıkarak bile sporun hamilelik sonrası depresyona ne kadar iyi geldiğini tahmin etmek mümkün. Bu nedenle her ne olursa olsun, üçüncü çocuğunuzu doğurmuş olsanız bile kendinize 24 saat içinde her gün bir saat ayırın. Haftanın üç günü yapacağınız 35-45 dakikalık yürüyüşlerle kendinize iyilik yapacaksınız.

Çocuğunuzun varlığı kutlanmaya değer

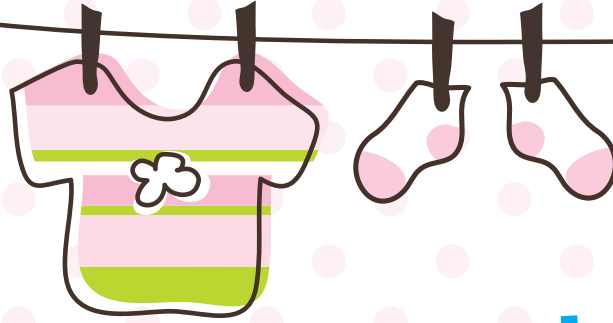
Doğum günü, baby shower, diş buğdayı... Siz yeter ki çocuk sahibi olmanın verdiği mutluluğu, sevdiklerinizle paylaşmak isteyin, eğlenmek için nedeniniz çok...

Çocuk sahibi olmak, elinizi karnınıza götürdüğünüzde bebeğinizin varlığını hissetmek, ilk çıkan dişine bakıp gülümsemek, yaş günü, okula gitmek için kalktığı o ilk sabah... Ona dair her an kutlanmaya değer. İşte bu yüzden çocuğunuz daha doğmadan başlayan ve ömür boyu devam eden sonsuz sevginizi, sevdiklerinizle paylaşıp çoğaltmak için her fırsatı değerlendirebilirsiniz. Biz, üç parti konusu belirledik ve size taze fikirler vermeye çalıştık. Siz tavsiyelerimizi kutlamak istediğiniz her keyifli anda kullanabilirsiniz.

16

EKİM
2019

17



Yeni moda: **Baby Shower**

Baby shower, bazı ülkelerde doğumdan önce anneye moral vermek için yapılan bir kutlama geleneği. Fakat son zamanlarda aldığımız baby shower davetleri o kadar çok arttı ki, artık bunun bizim geleneklerimiz arasında yer almaya başladığını söyleyebiliriz. Baby shower partisi çoğunlukla hamileliğin yedinci ayından sonra yapılıyor. Bu dönemde çocuğun cinsiyeti belli olduğu için kutlama yapılacak mekân, çoğunlukla pembe ya da mavi balonlarla süslenmiş oluyor. Eğer bahçede yapılan bir kutlamaysa, ağaçlara gerilmiş iplerde, evde yapılıyorsa, salonda ayrılan özel bir köşede, annenin bebeklik kıyafetleri, oyuncakları ve fotoğrafları sergileniyor. Süsleme ve ikram seçenekleri tamamen annenin zevkine ve bu parti için ayrırdığı bütçeye göre değişiyor. Tüm organizasyon dışarıdan bir firmaya verilebileceği gibi, annenin veya bu eğlencede ona destek olacak kişilerin kendi emekleriyle aynı zevk ve çizgide partiler verilebilmesi de, bu partilerin güzel yanı. Yeter ki eli bu tür işlere yatkın bir insan olun ya da öyle birini tanıyın. Birkaç boncuk, renkli tüy, kurdele, karton ve peçete ile cıvı cıvı bir baby shower organize etmek çok kolay.



Baby shower oyunları

Baby shower partisinin en önemli özelliği davetlilerinin oynadığı çeşitli oyunlar. Anneanneniz, halanız, kuzeniniz ya da arkadaşlarınız, hepsi bu oyunlara katılabilir. Biz fikir vermesi açısından size birkaç öneri hazırladık:

- Davetinizden bir gün önce misafirleriniz için küçük hediyeler alın. Maddi değeri hiç önemli değil, sadece oyunların galiplerine vereceğiniz, onların almak için mücadele edeceği paketlere ihtiyaç duyacaksınız. Örneğin yemek tarifleri için kullanabileceği bir defter, renkli bir kalem, kahve kupası, toka... Bunları mutlaka hediye paketi yapın.

- Kendinizle ilgili sorular hazırlayın ve davetlilere teker teker sorun. Mesela; “Şimdiye kadar sizce kaç kilo aldım?”, “Belim kaç cm olmuştur?”, “Hamile kalmadan önce kaç kiloydum?”, “Canım en çok ne yemek istedi?” Verdikleri yanıtlara inanamayacaksınız!

- Misafirlerinize renkli bir kurdele uzatıp, hiçbir açıklama yapmadan bunu makasla kesmelerini isteyin. Herkes kestiğinde, kimin kurdelesini belinize dolanıyorsa, oyunun galibi o olsun.

- Davet edeceğiniz kişilerin özelliklerine göre kendiniz de oyunlar yaratın. Örneğin en hızlı hamur açma, patik örme, oje sürme yarışmaları...



Mutluluk veren kurabiyeler



Şimdilerde lezzeti kadar görüntüsü ile de etkileyici kurabiyeler moda. Yemeye kıyılmayacak kadar güzel bu kurabiyeler sanat eseri gibi titizlikle hazırlanıyor. Biberonlar, önlükler, emzikler, minicik bebek ayakları ve insanı baktığında gülümsetecek onlarca simge, kurabiyelerin üzerinde, çocuğunun isminin hemen yanında duruyor. Doymalık değil, bakmalık bu kurabiyeleri Türkiye'nin her yerinden, internette vereceğiniz siparişle satın

alabiliyorsunuz. Bu kurabiyelerden evde kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Konsept pastalarla birlikte bu kurabiyelerin nasıl hazırlandığını anlatan kurslar hızla yayılıyor. Kurabiyeleri, doğum günü ve diş buğdayı partilerinde de kullanabilirsiniz.



Bebek şekerleri



Baby shower partisinde konuklarına şeker hediye etmek isteyenler için geniş bir yelpaze var. Hazır bebek şekerleri satın alabildiğiniz gibi, dilermeniz akide

şekerlerini alıp kendiniz

evde de yapabilirsiniz. Minik renkli patikler örüp tüllere sarabilir, satın alacağınız renkli boncuklarla kendiniz süsleyebilirsiniz. Her türlü malzemeye doğrudan ulaşmak isterseniz Eminönü'ndeki Havuzlu Han'ı ziyaret edebilir, binlerce çeşit arasından seçim yapabilirsiniz. Sadece Havuzlu Han'da değil, Mısır Çarşısı'nın arka tarafındaki birkaç mağazada da, kapı süsleri, sepetler, renkli çubuklar var. Tıpkı nikâh törenlerindeki gibi, model beğenip bebek şekeri de hazırlatabilirsiniz.

Doğum gününde çocukları eğlendirme sanatı

Çocuğunuzun unutamayacağı, yaşı küçükse de büyüdüğünde fotoğraflarına bakıp mutlu olacağı bir doğum günü partisi hazırlamak için eskisinden çok daha fazla imkâna sahipsiniz. Doğum günü partisini çocuğunuzla başından sonuna kadar harika bir ritüel şeklinde yaşayabilirsiniz. Tıpkı baby shower partisinde olduğu gibi doğum günü partisi için de önerilerimiz var:

- İkrâm edeceğiniz yemekleri hazırlarken, çocuğunuzun size yardım etmesini sağlayın. Yardım edemeyecek kadar küçükse, en azından yardım ediyormuş gibi hissetmesine özen gösterin. Mutfaktaki komik hallerini fotoğraflayın. Fotoğrafları daha sonra parti esnasında çektiklerinizle birlikte bir albümde toplayın ve altlarına eğlenceli açıklamalar yazın. "Öğlum, kurabiye yemenin yapmaktan daha eğlenceli olduğuna karar verdi" gibi...

- Birlikte davetiye hazırlayın. Ona kurdele yapıştırma, balon boyama gibi görevler verin. Kartları hazır alacaksınız, kendisinin seçmesini sağlayın.

- Menüyü hazırlarken fikrini alın. "Sence arkadaşların çikleti pudingi mi, yoksa çikolatalayı mı severler?" gibi sorular sorun.

- Çocukların hoşuna gidecek oyunlar organize edin. Kazanana küçük hediyeler verin. Hatta hediye yerine, yakalarına takacağınız, örneğin "dans oyununun birincisi" yazan rozetler hazırlayabilirsiniz. Ya da birinciye özel bir şapka takabilirsiniz.

- Hepsini halının üzerine toplayıp, eğlenceli bir hikâye anlatın. Hikâye kitabından okuyabilirsiniz elbette. Ama hayal gücünüz genişse, çocuğunuzun doğum gününü konu alan bir hikâye daha güzel olur.

- Arkadaşları için küçük hediyeler alın. Bunlar, küçük oyuncaklar, tokalar, boyama kitapları gibi düşük bütçeli hediyeler olabilir. İçine çocuğunuzun, "Doğum günü partime geldiğin için çok mutlu oldum. Bu hediyeyi kabul edersen çok sevineceğim" yazmasını sağlayın. Böylece hediye veren çocuk, aynı gün hediye de aldığı için eve daha mutlu dönecektir.



Profesyonel fotoğraf çekimi

Fotoğraf sanatı günlük yaşamımızın merkezine yerleşeli çok oluyor. Sadece deklanşöre basılıp çekilen ve anı belgeleyen fotoğraflar bizim çocukluğumuzda kaldı. Bu yüzden eğer kalabalık bir organizasyon yapıyorsanız, partinize bir fotoğrafçı çağırabilirsiniz. Bunun için internette farklı bütçelerde çalışan freelance fotoğrafçılar bulabilirsiniz. İnternet sitelerinde daha önce çektikleri çocuk partisi fotoğraflarını inceleme şansınız da var. Tüm diğer parti parçaları gibi fotoğraf konusunda da düşükten yükseğe farklı bütçe alternatifleri mevcut. Rakamlar 150-750 TL arasında değişiyor. Bir saatlik çekim süresince çocuğunuz dahil tüm misafirlerin fotoğrafını çekebilir, daha sonra bu fotoğrafları misafirlerinize hediye edebilirsiniz. Unutmayın, bir anneye, çocuğunuzun çok güzel çıktığı bir fotoğraf hediye ederseniz, onu hem mutlu eder hem de partinizi unutulmaz kılarırsınız.

Ev dışında parti vermek



Doğum günü partisini evde değil, dışarıda, bu iş için özel olarak dekore edilmiş mekânlarda kutlayabilirsiniz. Bu mekânlardan biri İstanbul Oyuncak Müzesi.

Çocuklarınız doğum gününde önce arkadaşlarıyla müzeyi geziyor, sonrasında tahta oyuncak boyama atölyesinde eğleniyor ve kafeteryada doğum günü pastasını kesebiliyor.

Diş buğdayı geleneği yeniden hayat buluyor

Diş buğdayı, Türkiye’de çok uzun yıllardır sürdürülen bir gelenek. Bebeğinizin ilk dişi çıktığında, sevdiğiniz evinizde bir diş buğdayı partisi verebilirsiniz. Bu gelenek bizim kültürümüzde, ilk dişin çıkışını kutlamak, çocuğun dişlerinin sağlam olması ve çabuk büyümesi niyetiyle çoğunlukla aile bireyleri arasında uygulanıyor. Diş buğdayı geleneğine göre, bebeğin dişinin çıktığını gören ilk kişi ona bir hediye alıyor. Diş buğdayı partisinde, hazırlanan diş buğdayı (şekerli buğday) misafirlere ikram edilmeden önce içine bir yüzük ya da boncuk saklanıyor. Yüzük ya da boncuk kimin tabağından çıkarsa onun da bebeğe bir hediye alması bekleniyor. Misafirler çoğunlukla yanlarında hediyeyle geldikleri için tabaktan çıkan boncuğa hazırlıksız yakalanmamış oluyorlar. Bazı aileler boncuk yerine diş buğdayının içine altın da saklayabiliyorlar. Böylece boncuğu yutma tehlikesi de ortadan kalkmış oluyor.

Baby shower görünümü diş buğdayı

Diyelim ki hamileyken baby shower partisi vermediniz. Ama oyunlar, süslemeler, yiyecekler derken bu şirin partiyi vermediğinize pişman da oldunuz. Öyleyse diş buğdayı partinizi baby shower gibi kutlayabilirsiniz.

Hangi mesleği seçecek?

Diş buğdayı geleneğinin insanı gülümseten bir tarafı da çocuğun gelecekteki mesleğini tahmin etmeye yönelik. Eskiden çocuğun önüne, makas, kitap, kalem, tarak, cetvel gibi daha basit eşyalar konulmuş. Eğer makası seçerse ‘terzi olacak’, kitabı seçerse ‘üniversiteye gidecek’ yorumu yapılmış. Şimdi ise meslekler ve objeler hayli değişti. Bebeğinizin önüne mouse, tornavida, fotoğraf makinesi, moda dergisi koyabilirsiniz. Bu sadece bir oyun ne de olsa.

Diş buğdayı tarifi

Buğdayı bir gece önceden suya bırakıp yumuşamasını sağlayın. Ertesi gün kaynatarak dinlenmeye alın. İster toz şeker, ister pudra şekeri ekleyerek tatlanmasını sağlayın. Hazırladığınız karışımı döktükten sonra üzerine renkli şekerler, ceviz, üzüm ve fıındık koyabilirsiniz.



Tatlı sözlerle okula gitmenin ne kadar güzel olduğunu anlatmaya çalıştınız. Yeni arkadaşlar edinecek, öğretmeni onu çok sevecekti. Ama o da ne? Okula gitmek istemiyor, daha servis aracında ağlamaya başlıyor, siz olmadan derse girmiyor! Bu duruma düşmemek için alacağınız önlemler, düşüyorsanız de kurtuluş yolları var

20
EKİM
2010
21

Psikolog
Nur Dinçer Genç
DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü
Çocuk ve Genç Bölümü

Okul korkusunu yenmesine yardım edin



İlköğretim çağında sık rastlanan sorunlardan biri olan 'okul korkusu' yaşayan çocuklar, okula gitmek istemediği gibi bazen okula gitmemek için fiziksel ya da duygusal bahaneler de uydurabiliyor. Mide bulantısı, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetleri olduğunu söyleyebildiği gibi hayali hikâyeler de anlatabiliyor. Mesela sınıfta çok yaramaz bir çocuk olduğunu ve çocuğun kendisini sürekli rahatsız ettiğini ya da öğretmenin ona kızdığını ve cezalar verdiğini söylüyor. Anne ve baba telaş içinde okula gidip, öğretmen ile konuştuklarında, hikâyelerin doğru olmadığını öğreniyorlar. Sıklaşan fiziksel şikâyetler nedeniyle doktora gidildiğinde ise hiçbir fiziksel sorun saptanamıyor.

Okul korkusu, özellikle anaokuluna gitmemiş ve okul öncesi hazırlık yapmamış olan birinci sınıf öğrencilerinde görülüyor. Çocuk okula başladığı ilk birkaç gün



sınıfa girmekte zorluk çekiyor, okul servisine binmeyi reddediyor ve ağlıyor. Bu davranışlar çoğunlukla bir hafta içinde yok oluyor ve çocuk okula alışıyor. Ancak okul korkusu yaşayan bazı çocuklarda bu durum süreklilik gösterebiliyor. Günler geçtikçe çocuğun okul reddi artarak sürdüğü gibi, fiziksel şikâyetler de çoğalıyor. Çocuk bazen anne ya da babasıyla okula gelse de sınıfa girmeyi reddediyor. Okul korkusunun ardında yatan nedenleri bilmek, okula hazırlanan çocuğa nasıl davranmanız gerektiği konusunda önemli fikirler verecektir. Biz bu nedenle-

ri, çocuktan kaynaklanan nedenler ve ebeveynlerden kaynaklanan nedenler olarak iki başlıkta açıkladık.

Çocuktan kaynaklanan nedenler

Geçmişteki kötü anılar: Okul yaşantısı, çocuğun eskiden yaşadığı bir travmayı tetikleyebilir. Örneğin, çocuk anaokulu öğretmeni tarafından cezalandırılmış ya da azarlanmışsa yeni öğretmenin sınıfta yüksek sesle konuşması bile geçmişteki bu deneyimi hatırlatarak, öğretmeninden korkmasına yol açabilir.

Kardeş problemi: Çocuk, küçük kardeşini evde anne

siyle bırakıp, okula gitmek istemeyebilir. “Kardeşim bütün gün annemle evde beraber, bense okula gitmek ve çalışmak zorundayım” diye düşünebilir.

Yemek problemi: Eskiden beri süregelen yemek yeme sorunu varsa ve yemeklerde seçiciyse okulda yemek yeme zorunluluğu ile yemek saatinden kaçabilir.

Yanlış beklenti oluşması: Genellikle ebeveynler “Artık okula başlayacaksın, ne güzel bir sürü arkadaşın olacak, onlarla oynayacaksın” gibi sözlerle çocuğa okulu sevdirmeye çalışır. İyi niyetle yapılan konuşmalar çocuğun zihninde farklı bir okul algısı oluşmasına neden olur. Okula başladığında ders dinlemek ve ödev gibi sorumluluklarla karşılaşan çocuk, okulun bir eğlence yeri olmadığını anladığında büyük bir hayal kırıklığı yaşayabilir.

Öğretmen ile iletişimde sorunlar: Çocuk, zihninde canlandırdığı gibi bir öğretmenle karşılaşmazsa korku duyabilir.

Servis: Servis sorumlusunun çocuğa kızgın yaklaşımı ya da serviste başka çocukların kendisini rahatsız etmesi ya da korkutması da sorun yaratabilir.

Anne-baba kavgaları: Evde yaşanan sorunlar varsa çocuk evi bırakıp gittiğinde, okul dönüşü evde anne ya da babayı bulamama kaygısı duyabilir.

Öğrenme bozukluğu-dikkat eksikliği sorunları: Öğrenme alanında, dikkatini toplamada sorun yaşayan çocuklar, özellikle yazı yazmakta ve okumakta güçlük çekebilir. Tahtada yazılanları yetiştirmede geç kalma, sınıfın hızına yetişememe ya da yanlış yapma kaygıları bu çocuklarda güvensizliğe yol açacağı için çocuk okula gitmekten kaçınabilir.

Arkadaşlık ve iletişim problemleri: Çekingen ve iletişim kurmakta güçlük çeken çocuklar kolay arkadaş edinemez, ilk hareketin karşıdan gelmesini beklerler. Arkadaş edinemedikleri ya da bir gruba dahil olamadıkları zaman okula karşı isteksizlik gösterebilirler.

Sosyal fobi: Sosyal fobi çocuğun genellikle başkalarının yanında yapması gereken eylemlerden kaçınması durumudur. Sosyal fobisi olan çocuk, tahtaya kalkıp konuşmaktan, sınıf içinde okuma yapmaktan veya sınıfta yapılan toplu faaliyetlere katılmaktan kaçınır. Sınav kaygısı da buna bir örnektir. Çocuğun sınanacağını bilmesi ve düşük not aldığında arkadaşlarının gözünde kötü duruma düşeceğini sanması, sınav kaygısına yol açabilir.

Ebeveynden kaynaklanan durumlar

Aşırı koruyucu ve kollayıcı ebeveynler çocukta yabancı

ortamlara karşı korkular oluşmasına neden olabilir. Anne veya baba, çocuğun bağımsızlaşmasına yeteri kadar izin vermediğinde, çocuğun kendine olan güveni de gelişemeyebilir. Çocuk yeni ortam ve durumlarda başına bir şey gelebileceğini düşünerek anneden ayrılmakta güçlük çekebilir. Ebeveynlerin aşırı kaygılı olması ve oyunlarda dahi çocuklarına fazlasıyla sınırlar çizmeleri çocukta kaygının gelişimine yol açabilir. Misafirlğe gidildiğinde annenin eteğinden ayrılmama, yabancı biriyle konuşmak istememe, annenin arkasına saklanma, parka gittiğinde başka çocuklara sokulmama gibi davranışlar bu durumun sonuçlarına bir örnektir. Ebeveynin okul korkusuna sebep olduğu bir diğer durum da, çocuğun kendisi dışında birisine bağlanmasını endişeyle karşıladığı zaman ortaya çıkar. Örneğin anne çocuğun öğretmenini sevmesi ve ona bağlanması halinde çocuğun sevgisini kaybetmesine yol açabileceğini düşünebilir. Bu durumda anne kaygılarını söze dökmese de çocuğa bunu üstü kapalı olarak hissettirip çocuğun okuldan uzaklaşmasına neden olabilir.

Okul korkusu olan çocuklara nasıl yardımcı olabiliriz?

Çocuğun korkusu kısa bir dönemi aşıyor ve okula gitmesini engelliyorsa mutlaka profesyonel yardım almak gerekir. Ne kadar tepki gösterirse göstereceği anne ve babanın çocuğu okula yollaması çok önemli. “Bugün de ağlamasın, çok yıpranıyor” gibi düşüncelerle okula gitmeyişi onaylamak, okula tekrar adapte olmasını güçleştirir. Burada, sınıfa adım adım yaklaştırmak faydalıdır. Örneğin okula gittiğinde sınıfa girmese bile, bir gün bahçede, sonraki gün sınıf koridorunda ve takip eden gün sınıf kapısında olması, okula yavaş yavaş alışmasını sağlayacaktır. Özellikle anneye bağımlı olan çocukların servisle ya da baba gibi bir aile bireyi tarafından okula götürülmesi, anne götürdüğünde kesinlikle annenin sınıfa, hatta okul binasına girmemesi, ebeveynlerin kararlı olduklarını çocuğa hissettirmeleri, çocuğun okula adapte olmasını kolaylaştıracaktır. Bazen anne çocuğu okula getirir ve ağladığı için bırakmak istemez ya da çocuk ağlamayı bırakıp sınıfa girdiğinde teneffüste bir göz atmak amacıyla çocuğun yanına gider. Bu gibi durumlar çocuk için ayrılmayı zorlaştıracaktır.





ÖRNEK BİR HİKÂYE

Y, 7 yaşında bir erkek çocuğu. Birinci sınıfa gidiyor. Ancak okul başladığından beri sınıfa girmeyi reddediyor. Sadece annesi kendisiyle sınıfa girerse rahat ediyor. O zaman bile gözü kapıda, derslere ilgi duyamıyor. Öğretmenini çok seviyor, öğretmeni de Y ile ilgileniyor, derse katılımı için elinden geleni yapıyor. Y teneffüs saatlerinde arkadaşları ile oynasa da annesinin görüş alanı içinde olmasını istiyor. Aile bir çocuk psikiyatristine başvurmuş, ilaç tedavisi başlamış. Y'yi birkaç gün okula götürmemişler. Bu ise okuldan daha çok uzaklaşmasına neden olmuş. Anaokuluna gitmeyen Y'nin annesi, aşırı kaygılı, evhamlı, koruyucu ve mükemmeliyetçi bir yapıda. Okul öncesinde de oturdukları yer müsait olmasına rağmen çocuğunu sokağa dahi bırakmamış. Baba ve anne okul yüzünden çok sık tartışıyor ve evde çocuğa sık cezalar uyguluyor. Ancak tüm cezalar ve tehditlere karşın Y okula gitmeyi reddediyor. Devamsızlık yapmasına rağmen okumayı kolay söken Y, bu başarısına rağmen yaptıklarının iyi olmadığından şikâyet ediyor. Bir dönem yazısını beğenmediği için yazı yazmayı reddeden Y, ödevlerini yapmak istemiyor, ama öğretmenine mahcup olma kaygısı da taşıyor. Evde ödev saatleri çok gergin geçiyor. Ödev yapmaya annesi 'hadî' diye baskı yaptığında başlıyor ve ödevlerini bitirmesi çok uzun sürüyor. Okulda arkadaşlarıyla arası iyi, ancak büyük sınıftaki çocukların kendisine zarar vereceğini düşünüyor. Bir kez okulda büyük çocuklar sıkıştırıp itmişler. Bu olaydan beri teneffüste mutlaka anneyi yakınında istiyor.

Y okul korkusunu nasıl yendi?

Bu vakada kısa sürede çözüme ulaşmak için bilişsel-davranışçı terapi ve çözüm odaklı terapi yaklaşımları kullanıldı. Yapılan terapide Y'nin okula tek başına gitmeyi başarabildiği fark ettirildi, olumsuz okul algısı yeniden yapılandırıldı. Anne ve babadan kaynaklanan sorunlar için aile, eş terapisi ve bireysel terapilere yönlendirildi. Çocuğun birkaç hafta içinde okula alışmasını sağlamakla birlikte sorunun tekrarlanmaması ve aynı zamanda güvensizlik sorununun da çözümlenmesi için başka değişik yöntemler de bir süre izlendi. Örneğin Y'nin grup içinde kendini daha rahat hissetmesi ve kendini doğru ifade edebilmesini sağlamak için grup terapisi ve sanat terapisi yöntemleri de kullanıldı.

O'NUN DÜNYASI



24
EKİM
2010
25

Bu kitapların kahramanı sizin çocuğunuz

Çocuğunuzun fotoğraflarını gönderiyor ve istediğiniz hikâyeyi seçiyorsunuz. Kısa bir süre sonra çocuğunuz için hazırlanmış, içinde onun fotoğraflarının ve adının olduğu kitap, adresinize geliyor. Bu kitaplar özellikle okumayı öğrenmeye yeni başlayan çocuklar için oldukça faydalı. Kahramanı olduğu hikâyeyi hangi çocuk okumak istemez ki? Siz de çocuğunuza böyle bir kitap hediye etmek isterseniz, www.kitapyildizi.com internet sitesi üzerinden sipariş verebilirsiniz.



Ebeveynler için facebook: Nurturia



Sadece anne ve babaların olduğu bir iletişim platformu kulağa nasıl geliyor? Birilerine oldukça güzel gelmiş olmalı ki Türkiye'de de böyle bir site var artık. Başka ebeveynlerin yaşadığı tecrübelerle kolayca ulaşmak, fikir alışverişinde bulunmak ve çocuğunuzun fotoğraflarını özgürce sitede paylaşmak isterseniz, facebook'un bir benzeri olan nurturia'ya üye olup kendinize bir profil hazırlayabilirsiniz. Ortak sorunlar ve ilgi alanları için gruplar, sorular, cevaplar ve çok daha fazlası bu sitede bulunuyor. Çocuğunuzun günlük yaşamını site üzerinden paylaşabilir, neler yaptığını, fotoğraflarını, komikliklerini yayınlatabilir ve ailenizin sizi site üzerinden takip etmesini sağlayabilirsiniz.
(www.nurturia.com.tr)



Çocuğunuzun yeteneğini keşfedin

Prof. Dr. Sabiha Paktuna Keskin, yazdığı bu kitapta çocukların okul öncesi dönemde yetenekli olduğu alanlar belirlendiğinde, var olan yeteneklerinin geliştirilebileceğini ve beyin gücünün en üst seviyeye taşınabileceğini belirtiyor. Benzer şekilde çocukların yeteksiz olduğu alanların da geliştirilerek adaptasyonun artırılabilceğini savunan Paktuna, kitaba eklediği testlerle, 2-5 yaş aralığındaki çocukların okul yılları başlamadan yetenekli ve yeteksiz oldukları alanların belirlenmesini amaçlıyor.

Rapunzel masalı değişti

Hapsedildiği kulede yaşayan Rapunzel yıllardır anlatılan masaldan biraz sıkılmış olmalı ki hikâyesini biraz farklı yaşamaya karar vermiş. Walt Disney Pictures da Rapunzel'in bu isteğini geri çevirmemiş. Hatta filmi 3D versiyonla çekerek Rapunzel'e iyilik yaptığını bile söyleyebiliriz. Yeni masalda, krallığın en çok aranan ve en tatlı hırsızı Flynn Rider kaçmak için gizemli bir kuleye sığıyor. Rapunzel ise evine gelen bu davetsiz misafiri esir alıyor. Uzun saçlı prensesimizin esirini bırakmak için tek bir şartı var: Birlikte macera dolu bir yola çıkmak... Üstelik yolda yalnız değiller, "süper-polis" bir at ve aşırı korumacı bir bukalemun da kahramanlarımıza eşlik ediyor. Film, ülkemizde Aralık ayında gösterime girecek.



Bilimle erken yaşta tanışsın

Altı yıldır ülkemizde de yayımlanan National Geographic Kids dergisi 7-12 yaş arasındaki çocuklara yönelik renkli ve eğitici içeriğiyle minikler için oldukça faydalı bir yayın. Çocukları eğlendirirken bilgilendirmeyi de hedefleyen NG Kids'in içeriği, National Geographic'in ödüllü fotoğrafçı ve yazarlarının imzalarını taşıyor. Sayfalarında Türkiye'den ve dünyadan yaban hayatı, hayvanlar âlemi, coğrafya, tarih, bilim, teknoloji ve sinema gibi konulara geniş yer veren NG Kids, renkli oyun sayfalarıyla okurlarına beyin jimnastiği yapma fırsatını da sunuyor. Dergiyi gazete bayileri ve kitapçılardan satın alabilirsiniz. Abone olursanız indirimden yararlanabilir ve derginin adresinize her ay düzenli teslim edilmesini sağlayabilirsiniz.



Sağlıklı saçlara kavuşmak sanıldığından daha kolay

Saç, kadınların sahip olduğu en önemli güzellik hazinelerinden biri. Bakımlı saçlar, sağlıklı ve güzel görünümü destekliyor. Peki saçlarınıza gereken özeni gösteriyor musunuz?



Cilt Hastalıkları Uzmanı
Dr. Meriç Aksoy

Kendinize şu soruyu sorun: “Saçlarımın güzel olduğunu düşündüğümde, kendimi nasıl hissediyorum?” Yanıtınız “Kesinlikle daha iyi” ise saçlarınıza hak ettiği ilgiyi göstermelisiniz. Kalın veya ince telli oluşundan sıklığına kadar her insanın saçlarına ilişkin özellikler genetik kodunda işlenmiş durumda. Fakat vitamin eksikliğinden strese uzanan birçok faktör genetik özelliklerimizin dışında saçlarımız üzerinde büyük etki yaratıyor. Bu faktörlerin neler olduğunu ve saçlarımızın daha sağlıklı görünmesi için yapmamız gerekenleri, Cilt Hastalıkları Uzmanı Dr. Meriç Aksoy’dan dinledik.

Saçlarımızın en sağlıklı olduğu yıllar hangileri?

20’li yaşlar kadınların saçlarının en sağlıklı olduğu dönem. İnsanlar eski resimlerine baktıklarında aslında saçlarının geçmiş yıllarda daha güzel olduğunu fark ederler. Bazı hastalarım “Benim saçlarım eskiden tokalara sığmaz, toplanamazdı, şimdi incecik gözüküyor” diye şikâyet ediyorlar. Yaşımız ilerledikçe, saç telinde bir azalma oluyor.

Şu sıralar bir şampuan reklamında, günde 100 saç telinin döküldüğü söyleniyor. Bu doğru mu? Her gün 100 saç telinin kopması normal mi?

Günde 60-100 tel saç kaybını normal kabul ediyoruz. Bu bazen dönemsel olarak 150 tel de olabiliyor. Unutulması gereken, her saç telinin genetik olarak kodlandığı ve bir yaşam ömrü olduğudur. Saç telimizin ömrü ortalama üç yıldır. Ömrünü tamamlayan saçlar doğal olarak dökülür ve yerine yenisi gelir. Normal saç dökülmesinin dağılımı öyle güzel organize edilmiştir ki, değişik bölgelerden dökülmeler gerçekleştiği için bu dökülmeleri çoğu zaman fark etmeyiz.

Dökülen saçlarımızın yerine hepsi geliyor mu peki?

Ömrünü tamamlayan saçın dökülmesi ve yerine yenisinin gelmesi sırasında, her santimetrekareye düşen saç folikülü sayısı, bir öncekinden biraz daha azdır. Bunu kısa sürede fark edemezsiniz, ancak uzun yıllar geçtikten sonra “Saçlarım eskiden daha gürdü” dersiniz.



Genel dökülmelerin dışında lokal dökülmeler de görülebiliyor. Bunun nedeni nedir? Bu saçlar geri geliyor mu?

Lokalize dökülmeler çoğunlukla ağır stres yaşayan kişilerde görülüyor. Stres bağırsıklık sistemini zayıflatıyor ve bu süreçte saçlar da olumsuz etkileniyor.

Stres sebebiyle yaşanan lokal saç dökülmeleri, kişinin stres düzeyi azaldığında mutlaka geri geliyor.

Fakat bunun için sabırlı olmak şart. Bazen stres durumu uzun süre geçmiyor, ya da bir sorun bitip diğeri başlayınca kişi kendini toparlayamıyor. Bu dönemde bize gelen hastalarımıza, saç foliküllerini uyaracak, saçların geri çıkma süresini kısaltacak bir tedavi uyguluyoruz.

Diyet yapmak saçlarımızı nasıl etkiliyor? Bu dönemde bazı kadınların saç şikâyetleri artıyor...

Saçlarımız kökünden beslenir. Aldığımız besinler saçlarımıza doğrudan etki eder. Bazı diyetlerde yasak gıdalar oluyor. Mesela “ekmek ve et yemeyeceksin” gibi yasaklar. Ya da tam tersi, tek tip beslenme uygulanıyor. Saçlar için B vitamini çok önemlidir. B vitaminini ise buğdaydan, yani ekmekten alırız. Aynı şekilde demir eksikliği saçların sağlığını etkiler. Demiri de etten alırız. Bunların eksik olduğu bir diyet listesi saçı güçsüzleştirir. Uzun süre yapılırsa da saç dökülmeleri artar. Yapılacak diyetle tüm gıdaların dengeli olmasına dikkat edilmesi gerekiyor.

Peki ya doğum? Hamilelikte ve doğumdan sonra saç dökülmesi normal mi?

Doğumdan sonraki 3-4 ay içinde saç dökülmesi yaşanabilir ve altı ay sonra bu saçların yerine yenisi gelmeye başlar. Yine biraz sabırlı olmak gerekiyor. Anneler bu dönemde, hem psikolojik hem de biyolojik bir değişim yaşıyorlar. Aslında hamile kalmadan önce bazı konulara karşı hazırlıklıdır. Mesela, kilo alacaklarını, karınlarının çatlayabileceğini biliyorlar.

“Saçımız her gün 0.33 mm, ayda ise yaklaşık 1-1.5 cm uzar. Genetik koduna göre bu bazı kişilerde daha az, bazılarında daha çoktur. Bazen bebeklerin saçlarının sağlıklı ve gür olması için kazındığını görürüz. Bu yersiz bir inanıştır. Saçlarımız genetik olarak kodlanmıştır ve başına ne geleceği önceden bellidir. Yapılması gereken, dış faktörlerin saça zarar vermesini engellemek olmalı.”

“Saçlar kökünden beslenir. Sürdüğümüz solüsyonlar ve alınan haplar, kıl folikülüne ulaştığı zaman etkili olur. Kadınlar zeytinyağı, badem yağı ve susam yağı kullanabilir. Bunlar hem saç besler hem de parlattır.”



28

EKİM
2010

29

Genel saç dökülmesinin sebepleri:

- Kansızlık, demir, B ve H vitamini, çinko ve protein eksikliği
- Stres ● Sık sık saç rengini değiştirmek, 3-4 haftadan daha sık saç boyamak
- Saç spreyleri, jöleler, saç düzelticiler
- Fönü çok yakından tutmak ● Saç gereğinden daha az sıklıkta yıkamak
- Yüksek dozda A vitamini alınması ● Tiroit rahatsızlıkları
- Bazı doğum kontrol haplarının da aralarında bulunduğu ilaçların kullanımı ● Menopoz ● Uyku düzensizliği
- Saçları sıkı şekilde toplamak, sürekli saç bandı takmak
- Kanser vakaları, böbrek rahatsızlıkları

Ama saçlar pek düşünülüyor. Ne zaman doğumdan sonra saçlarının çok döküldüğünü görüyor, o zaman endişeye kapılıyorlar. Bu dönemde hasta, süt verdiği için kullandığımız tedavi yöntemleri çoğunlukla vitamin ağırlıklı destekler oluyor. Bu tedavi, dökülen saçların yerine yenilerinin gelmesini hızlandırmak için yapılıyor. Eğer anneye özel bir durum söz konusu değilse, örneğin tiroit sorunu yaşamıyorsa saçları yeniden çıkıyor. Doğum sonrası saç dökülmelerinde endişelenmeye gerek olmadığını söyleyebilirim.

Saçlara zeytinyağı sürmek iyi geliyor mu?

Saçlar kökünden beslenir. Sürdüğümüz solüsyonlar ve alınan haplar, kıl folikülüne ulaştığı zaman etkili olur. Kadınlar zeytinyağı, badem yağı ve susam yağı kullanabilir. Bunlar hem saç besler hem de parlattır. Saç diplerine masaj yaparak sürebilirler. Çok fazla olmamasına dikkat etsinler. Yağların içine katılan ilave ürünlere ise gerek yok. Mesela yumurta kıranlar var. Yumurtayı saça sürmek yerine yemek çok daha faydalıdır. Kadınlar saçlarına yapacakları bu bakımı her hafta tekrarlayabilirler. Saçlarına bu yağlardan birini sürdükten sonra, sıcak suyla ıslatılmış bir havluyla sarıp yarım saat kadar bekletmeleri faydalıdır. Sadece bu yağları değil, güvenilir firmaların ürünlerini de kullanabilirler. Fakat Sağlık Bakanlığı onaylı olmasına dikkat etsinler. Burada sözü gelmişken bitkisel ürünlere de değinmek istiyorum. Her bitkisel ürün sağlıklı değildir. Bitkilerin de zararlıları vardır. Aldığımız bitkisel ürünün içinde ne olduğundan tam olarak emin olamazsınız. Bu nedenle güvenilir markaları tercih edin.

Son olarak, saçlarımızı ne sıklıkta yıkayalım? Saç yıkama sıklığının saçlarımız üzerinde bir etkisi var mı?

Bu, kişiden kişiye değişmekle birlikte gınaşırı yıkanması gerektiğini söyleyebilirim. İsteyen sık yıkama şampunu ile her gün de yıkayabilir. Eğer yıkanma sürenizin dışına çıkar ve bu süreyi uzatırsanız, saç derisinde yağlanma sonucunda çeşitli rahatsızlıklar oluşabilir. Elbette saç dökülmesi de artar.

Kahvaltı yapan çocuk okulda daha başarılı

Sağlıklı beslenmenin birinci şartı olan kahvaltı, çocukların derse konsantre olmasını ve öğrenmelerini kolaylaştırıyor. Süt ve peynir ise kahvaltının en önemli besinleri

Uzmanlar, sağlıklı bir beslenmenin temelini kahvaltıya dayandığı konusunda hemfikirler. Doktorlar, kahvaltıyı, kilo almayı engelleyen, zihni açık tutan ve enerji veren 'altın öğün' olarak tanımlıyorlar. Yetişkinler için bu kadar önemli olan kahvaltı, özellikle okul çocukları için ayrı bir anlam taşıyor.

Kahvaltı yapan çocuk daha başarılı

Açlık durumunda beyine enerji sağlayan kan şekeri en alt seviyede bulunuyor. Açlık sonrası vücudun gereksinimi olan enerjiyi sağlayan ilk öğün ise sabah kahvaltısı. Açlık durumunda kandaki glikoz konsantrasyonu düşük olduğundan beyin enerji kaynağı da sınırlanmış oluyor. Glikoz ise beyin için en önemli enerji kaynağı, çünkü beyin herhangi bir enerji deposuna sahip değil. Yapılan çalışmalar, kan şekerinin yeterli düzeyde olmasının öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevini düzenlediğini gösteriyor. Kahvaltı, öğrenmeyi olumlu yönde etkilerken, çocukların derse daha iyi konsantre olmasını sağlıyor. Kahvaltı ayrıca çocukları obeziteden de koruyor.

Peynir veya süt mutlaka tüketilmeli

Kahvaltıda protein ve karbonhidratı bir arada tüketmek gerekiyor. Çünkü bu şekilde kan şekeri seviyesi uygun aralıklar içerisinde kalıyor. Kahvaltıda protein, yağ ve karbonhidrat dengesinin kurulması için çocuğunuzun, 1 dilim ekmek ve peynir veya 1 kase kahvaltılık gevrek ve 1 bardak süt tüketmesini sağlayabilirsiniz.

Sevdiği peynir sofrada olsun

Her anne, çocuğu okula gitmeden önce iyi bir kahvaltı yapsın ister. Ancak çocukların servise yetişme telaşı, erken uyanamama problemi, sabah saatlerinde iştahsız olmaları, kahvaltıyı sevmemeleri gibi nedenler, günün en önemli öğününü atlamalarına neden olabilir. Bu sorunu aşmak için annenin, çocuğun kolay yiyebileceği ve sevdiği ürünleri mutfakta bulundurması çok önemli. Çocukların severek içtiği Pınar Süt ve Pınar Kido bu konuda annelerin en büyük yardımcısı. Kahvaltıdaki bir başka kahraman da şüphesiz Pınar Beyaz. Beyaz peynirin tadındaki aromatiklik ve pütürlü yapısı çocuğunuzun bu ürünü zor tüketmesine neden olabilir. Pınar Beyaz ise çocukların severek peynir yemesini ve sağlıklı kahvaltı yapmasını sağlıyor. Yüzde 100 doğal ve katkısız olan bu peynir, çocukların bedensel gelişimi için ihtiyacı olan besin değerlerini karşılıyor.



Pınar Süt

Eskişehir'de büyümeye devam ediyor

1997 yılında ilk yatırımını yaptığı Eskişehir Organize Sanayi Bölgesi'nde büyümeye devam eden Pınar Süt, üretim alanı kapasitesini 26 milyon TL'lik yatırımla 22 bin metrekareye yükseltti. En modern makinelerden oluşan, çevreci teknolojinin kullanıldığı, verimi yüksek üretim hatlarıyla enerji tüketimini yüzde 30 düşüren Pınar Süt Fabrikası, çiğ süt işleme kapasitesini de yüzde 30 artırdı



Soldan sağa: Eskişehir Valisi Mehmet Kılıçlar, Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, Tarım ve Köyişleri Bakanı M. Mehdi Eker, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, Eskişehir Milletvekili Nedim Öztürk, Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol.



Tarım ve Köyişleri Bakanı M. Mehdi Eker ve Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı.

Türkiye'nin ve Ortadoğu'nun en büyük, en modern uzun ömürlü süt fabrikası olarak 1975 yılında İzmir'de faaliyete geçen ve tüketicilerini uzun ömürlü süt ile ilk kez tanıştıran Pınar Süt, her yıl yaptığı yatırımlarla Türkiye süt sektörünün büyümesine katkıda bulunuyor. 1997 yılında aldığı büyüme kararıyla Eskişehir Organize Sanayi Bölgesi'ndeki 150 bin metrekarelik arazi üzerinde 11 bin metrekarelik kapalı alanda üretime başlayan Pınar Süt, 9 Ekim 2010 tarihinde yaptığı açılışla Eskişehir'de bu rakamı 22 bin metrekare kapalı alana ulaştırdı. Böylece Pınar Süt Eskişehir Fabrikası, çiğ süt işleme kapasitesini, yüzde 30 oranında artırarak yıllık yaklaşık 300 milyon süt ve süt ürünleri işleme kapasitesine ulaşmış oldu. Tarım ve Köyişleri Bakanı M. Mehdi Eker, yaptığı açılış konuşmasında Eskişehir'in hayvancılığa dayalı gıda sanayii anlamında çok önemli bir tesise kavuştuğunu belirterek, Yaşar Holding yöneticilerini kutladı.

İdil Yiğitbaşı: Sektörün büyümesine katkı sağlıyoruz

Eskişehir Organize Sanayi Bölgesi'nde büyümeyi hedefleyen Pınar Süt, hizmete giren ek tesisle, yarattığı istihdamı da artırıyor. Konuyla ilgili bir açıklama yapan Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, hizmete giren tesisle birlikte, toplam 560 kişiye direkt, 15 bin süt üreticisi ile 30 bin kişiye dolaylı istihdam sağlayacak kapasiteye ulaşıldığını belirtti. Hizmette giren yeni yatırımların 26 milyon TL değere ulaştığını da söyleyen Yiğitbaşı, "35 yıldır sektörde liderliğini sürdüren Pınar Süt olarak her yıl gerçekleştirdiğimiz yatırımlarla ve yeniliklerle Türkiye süt sektörünün büyümesine de önemli bir katkı sağlıyoruz" dedi. Yaşar Grubu CEO'su Mehmet Aktaş da: "Pınar Süt, üreticilerinin yanı sıra, tüketicilerine sunduğu sağlıklı ve kaliteli ürünlerle yaşam kalitesini yükselterek sağlıklı nesiller yetiştirmesine öncülük etmiştir" diyerek, markanın ülke ekonomisine, milli gelire, istihdama ve kişisel refaha katkı sağladığının da altını çizdi.

35 yıldır sektörde liderliğini sürdüren Pınar Süt, pazarda oluşan tüketici taleplerini daha verimli bir şekilde karşılayabilmek için Eskişehir'de kurduğu fabrikada, uzun ömürlü süt, pastörize süt, meyve suları, aromalı sütler, yoğurt, ayran ve tereyağı üretiyor.

Kristal Elma

Pınar Çocuk Sütü reklamının

Pınar Çocuk Sütü için 2009 yılında yürütülen reklam kampanyası, Reklamcılar Derneği tarafından verilen ve sektörün en prestijli yarışmalarından biri olan Kristal Elma ödülüne layık görüldü. Bu reklam kampanyasında, Pınar Süt ile büyüyen anneler, kendi anneleriyle birlikte çektiikleri çocukluk ve gençlik fotoğraflarını www.pinarcocuk.com.tr adresine yükledi. Çocuklarıyla birlikte çektiikleri fotoğrafları da siteye ekleyerek kendi kliplerini yapabilen annelerin birkaçı, reklam filminde yer alma şansı da yakaladı. 'Annesiyle Kuzusu Bir Arada' isimli bu kampanya, "Bir tek annem olsun bana bir şey olmaz" sözleriyle de hafızalara kazındı.



Pınar Krem Peynir ve Pınar Beyaz'a Altın Ambalaj Ödülü

Türk Standartları Enstitüsü (TSE) İzmir Ambalaj Laboratuvarı tarafından Türkiye'nin en iyi ambalajlarının seçildiği 23. Altın Ambalaj Yarışması sonucunda Pınar Krem Peynir ambalajı ve Pınar Beyaz 200 gram IML kase, Altın Ambalaj ödülüne layık görüldü. Yarışmada dereceye giren firmalar, Ekim ayında İstanbul'da düzenlenecek törenle ödülleri alacaklar. Pınar Krem Peynir ve Pınar Beyaz ambalajları ayrıca Dünya Ambalaj Örgütü'nün World Star Yarışması'na katılacak.

Türk tüketicisinin tercihi: Pınar Meyve Suyu



Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi 2010 yılı 2. çeyrek ölçümlerinde; müşteri beklentileri, algılanan kalite ve değer, müşteri memnuniyeti, müşteri şikâyetleri ve müşteri bağlılığı kriterlerinde değerlendirmeyi kapsayan endeksin sonuçlarına göre Pınar, 83 puan ile Türk tüketicisinin "meyve suları" kategorisinde birinciliğe taşıdığı marka oldu. Herkesin beğenisine uygun bir lezzetin mutlaka bulunduğu Pınar Meyve Suları'nda; Vişne, Şeftali, Kayısı ve Portakal Nektarı tüketicilerin en çok sevdiği çeşitler arasında yerini

alırken, ayrıca Türk tüketicisinin damak zevkini göz önüne alarak özel olarak geliştirilen "Pınar Akdeniz Karışık Meyve Nektarı" da farklılaşan bir ürün olarak dikkat çekiyor.



Aç Bitir ürünleri annelerin vazgeçilmezi olmaya aday



Aç Bitir Sosis

Pınar Aç Bitir ailesinin en yeni üyesi Aç Bitir Sosis, 200 gramlık kâse ambalajda satılmaya başlandı. Salam ve sucukta olduğu gibi Aç Bitir Sosis'in paketi tek seferde açılıp bitirilebiliyor. Pizzalar, salçalı sosisler ve sandviçler hazırlamak için ideal olan Aç Bitir Sosis hem lezzeti hem de hesaplı olması ile öne çıkıyor.

Pınar'dan harika bir yenilik: Aç Bitir Sucuk

Aç Bitir serisinin yeni ürünü Pınar Aç Bitir Sucuk, tek seferde açılıp bitirilebilen perforeli ambalajıyla kolaylık sağlıyor. Aç Bitir Sucuk 75 gramlık ve 90 gramlık ambalajlarıyla bakkal ve marketlerde yerini aldı.



Pınar Kavurma şimdi kâse ambalajda



Pınar, yüzde 100 dana etinden oluşan kavurmasını, 100'er gramlık iki dilimden oluşan kâse ambalajla satışa sundu. Açık şarküteri reyonunda satılan casing kavurmaya alternatif olarak sunulan Pınar Kavurma, tüketici ihtiyaçları göz önünde bulundurularak daha küçük porsiyonda üretildi.

Kahvaltının
keyfini çıkarın



Kahvaltının keyfini çıkarın!

Pınar, güne başlarken kahvaltılara keyif katacak yepyeni bir lezzeti, 'Pınar Kahvaltı Keyfi'ni sofralara sunuyor. Pınar Kahvaltı Keyfi, ideal kıvamı, hafif lezzeti ve uygun tuz oranıyla sadece kahvaltılar için değil, sandviç, salata ve makarna gibi farklı öğün yemeklerinin de vazgeçilmezi olacak. 500 gram ve 1 kilogramlık pratik ambalajlarıyla saklama kolaylığı sunan Pınar Kahvaltı Keyfi, salamura suyu sayesinde uzun süre tazeliğini koruyor.

Yepyeni bir lezzet: Pınar Çocuk Ballı Devam Sütü

Pınar Çocuk Ballı Devam Sütü bir yaş sonrası bebeklerin ve küçük çocukların beslenme gereksinimleri göz önünde bulundurularak bal ilavesi ile geliştirildi. 13 vitamin ve 13 mineral ile Türk Gıda Kodeksi Devam Mamaları Tebliği'ne uygun olarak içeriği zenginleştirilen Ballı Devam Sütü'nün protein değeri, anne sütünün protein değerine eşit. Balın yanı sıra doğal süt şekeri olan laktoz ve glükoz ile tatlandırılan Ballı Devam Sütü sofraya şeker içermez.



Bal çocuklar için çok değerli bir besin

Karbonhidrat içeriği sebebiyle, enerji kaynağı olmasının yanı sıra vitamin, mineral ve enzimler yönünden de son derece zengin bir besin olan bal, çocukların mide ve sindirim sistemine etkisiyle metabolizmanın düzenli çalışması için de yardımcı.





34
EKİM
2010

Selçuk Yaşar'a 'Büyük Vefa'

Yaşar Holding'in kurucusu ve Karşıyaka Spor Kulübü Onursal Başkanı Selçuk Yaşar'ın heykeli Bostanlı Suat Taşer Açık hava Tiyatrosu önünde özel olarak hazırlanan alana dikildi



Karşıyaka Belediyesi tarafından heykeltıraş Ahmet Uzun'a yaptırılan, kaidesi ile birlikte 4 metre yüksekliğe sahip olan heykelin açılış törenine Selçuk Yaşar ile birlikte CHP İzmir Milletvekili Selçuk Ayhan, Karşıyaka Belediye Başkanı Cevat Durak, Çiğli Belediye Başkanı Metin Solak, Karşıyaka Kaymakamı Mehmet Emin Avcı, İzmir Barosu Başkanı Özdemir Sökmen, Karşıyaka Spor Kulübü Başkanı Hüseyin Çalışkan, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı ile birlikte çok sayıda Yaşar Holding yöneticisi katıldı. Selçuk Yaşar'ın Karşıyaka'ya çok büyük hizmetlerde bulunduğunu ifade eden Belediye Başkanı Cevat Durak, "Kendisi İzmir'de efsanedir. Onun gibi bu kentte 10 kişi daha olsa engeller ortadan kalkar. Ülkenin, şehrin ekonomisinin en zor durumda olduğu zamanlarda bile burayı terk edip gidenler arasında yer almadı. Her zaman İzmir'in yanında durarak örnek bir insan oldu. Bu kente yaptıklarını unutamayız" dedi.

Yaşar: "Hayatımın en güzel mükâfatı"

Törende konuşma yapan Selçuk Yaşar ise hayatının en güzel mükâfatını aldığını söyledi. Tam 52 yıldan bu yana Karşıyaka Spor Kulübü ile yakından ilgilendiğini ifade eden Yaşar, "Alsancak'tan yıllar önce Karşıyaka'ya geldim. Bunun nedenleri arasında Atatürk'ün Karşıyaka sevgisi vardır. Karşıyaka benim için çok önemli bir yer" diye konuştu.

Pınar ayran içen hayran



yenilenen
lezzeti ile
çok nefis

En doğal hattınız...

Pinar Su Sipariş Hattı

444 99 00



PINAR

“İçinde yaşam var”