

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Özge Özberk ile biraraya geldik • **SAĞLIKLI BESLENME** Susuz bir yaz geçirmeyin
- **LEZZETLİ TARİFLER** Ege mutfağı • **SAĞLIK** Yaz kazalarına dikkat • **SPOR** Yoga
- **DOSYA** Dikkat eksikliği • **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklara "Hayır" demenin yolları

Pınar'dan lezzet şöeni KİMYONLU, ACILI, ÇEMENLİ ŞÖLEN



SUNUŞ

Mutlu ve sağlıklı bir yaz

Çocuklar artık evde. Oynamak, eğlenmek ve birlikte yemek pişirmek için daha çok vaktimiz var. Doğru beslenmelerini sağlayıp, gelişimlerine daha çok dikkat ederek, harika ve faydalı bir yaz geçirebilirsiniz...

Değerli okuyucumuz,

Yaz mevsimi, bütün ışığı, zenginliği ve eşsiz lezzetleriyle, hepimizin içini aydınlatıyor. Bu zenginliğe, okulların kapanmasıyla birlikte, anne ve babaların çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmeye başlaması da eklenince, yaz aylarının tadını çıkarmak için daha çok nedenimiz oluyor. Çocuklarımızla geçireceğimiz uzun yaz tatili, onları anlamak ve sağlıklarını açısından önemli adımlar atmak için de bir şans aslında. Tıpkı kendi sağlığımız için ataçağımız adımlarda olduğu gibi...

Bunlardan ilki, her yaz hatırladığımız ve belki sonra unuttuğumuz, su içmeyi alışkanlık haline getirmek olmalı... Yaşam kaynağımız suyun ne kadar önemli olduğunu, yaz aylarında artan su ihtiyacıyla daha çok anlarız. Dergimizin bu sayısında, uzmanından aldığımız görüşlerle, su tüketiminin sağlığımız için önemini bir kez daha hatırlattık.

Bu mevsimde tüketmenizi tavsiye ettiğimiz besinler ve bu besinlerin faydaları da dergimizde yerini aldı. Yaz aylarına belki de en çok yakışan Ege mutfağının eşsiz yemek tarifleri de, 'Lezzetli Tarifler' bölümümüzde sizleri bekliyor.

Tatile çıkacak aileler için 'yaz kazaları' hakkında kapsamlı bir dosya da işledik. Umarız bu kazalardan hiçbiri başınıza gelmez. Ama bir talihsizlik olursa nasıl davranmanız gerektiğini bilmeniz, sonuçların derecesini büyük oranda etkileyecektir. O yüzden, bu bilgileri okumanızı ve ara sıra kendinize hatırlatmanızı tavsiye ederiz.

Çocukların gelişimi konusunda uzmanlardan aldığımız makaleler, bu sayıda hayli önemli iki konuya odaklanıyor. Bunlardan ilki, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite. Gördük ki, bu sorun tedavi edilebiliyor ve çocuğun, yaşamını istediği kalitede ve başarıda sürdürmesi mümkün olabiliyor. Üstelik birer yetenek kaynağı olan bu çocuklar, yetenekleri keşfedilirse, dünya çapında üne kavuşabiliyorlar. Umarız, bu konudaki haberimiz, bu bilgiyi paylaşacağımız yakın dostlarımızın hayatlarına da ışık tutar.

Çocuklarla ilgili bir başka önemli konu da, onlara gerektiğinde "Hayır" demeyi başarabilmek. Bunu, olması gerektiği gibi, çocuğu da anlayarak ve onun da sizi anlamasını sağlayarak yaptığımızda, gelişimine büyük bir katkı sağlamış ve aranızdaki ilişkinin kalitesini yükseltmiş olacaksınız.

Sizlere, ailenizle birlikte, doyurucu eğlendiğiniz, sağlık ve mutlulukla geçireceğiniz bir yaz dilerim...

Gelecek sayıda görüşmek üzere...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



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

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Ali Sözen, Aslı Albayrak,
Mustafa Ercan, Çetin Karadeli,
Beliz Orçunus, Alper Bahar

YAPIM

kesişim

yayın 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 Aysegül Kıratlı

Katkıda Bulunanlar Ahmet Aksoy, Gülin Sezer

Renk Ayırımı 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 Pınar'ın dergisinin içerik ve tasarımı Kesişim Yayın ve Tasarım Hizmetleri A.Ş. tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak korunmaktadır. Yaşam Pınar'ın dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayma hakkı ve Yaşam Pınar'ın 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 Yayın 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

ÖZGE ÖZBERK:

“Oğlum büyüdüğünde, ‘İyi ki benim annem senmişsin’ desin istiyorum”

Özge Özberk'in evine varıp, bahçede oynayan anne ve oğlu gördüğümüzde devam eden bir çekim var sandık. Çünkü Özge Özberk, tıpkı ekranda gördüğümüz gibiydi. Hatta çok daha güzel, çok daha sıcak, cana yakın ve bir o kadar da sempatikti... Ne mutlu ki, oğlu da bu özelliklerini annesinden almış. Anne ve oğlu, dünyanın en güzel aşklarından birini paylaşıyorlar ve biz bu kareye bakıp, kocaman bir "Maşallah" diyoruz... Anneliği, oğlu Leo'yla olan ilişkisini ve yeni rol aldığı diziyi anlattı Özberk... Biz de keyifle dinledik...

Hamileliğiniz planlı mıydı? Bir çocuğunuz olmasına nasıl karar verdiniz?

Hayatımdaki bir beş yıl oldukça yoğun geçti. Artık huzuru aradığım bir döneme gelmiştim. Evlilik hayatı da çok şükür iyi gidiyordu. "Huzuru çocukla bulalım" diye düşünüyorduk. İki yıl önce 'Yol Arkadaşım' dizisinin bitmesinin ardından, bir kafa deşarjı için eşimle tatile gittik ve bebişle geri döndük. Her şey zihinde bitiyor, hazır hissetmedikten sonra olmaz. Çocuklar da biliyorlar ne zaman geleceklerini... Biraz planlıydı açıkçası...

Genelde, anneler hamilelik günlerini çok özlerler. Sizin hamilelik sürecinde hoşunuza neler gitmişti? Neleri özleyorsunuz?

Leo'yu kucağıma aldığı anı ve şu an birlikte yaşadığımız zamanları hiçbir şeye değişmem. Özlem olarak niteleyemem ama, hamilelik sürecince beni çok fazla heyecanlandıranın, 'ilk tekmesini hissetmek' olduğunu söyleyebilirim. Çok şükür, rahat bir hamilelik yaşadım. Çalışmak zorunda kalmadım ve sürekli film izledim. Bir talihsizliğim, domuz gribine denk gelmemdi. Muhteşem bir doktorum vardı. Başak Dıra; o da yeni çocuk doğurmuştu. Yaşadığı bütün tecrübeleri birebir paylaştı. Kafama takılan her şeyi ona sorabiliyordum, kendisiyle çok yakın bir süreç geçirdik. Hamilelikte rahat olmak çok önemli. Sürekli 'acaba' diye düşününce ne süt kalır ne başka bir şey... Elbette bünyeye de ilgisi var. Mesela çok yakın bir arkadaşım demir sorunundan bulantıya kadar hamilelikte yaşanabilen tüm sıkıntıları yaşadı. Sanırım ben şanslıydım.

Özge Özberk'i ve oğlu Leo'yu güneşli bir İstanbul gününde, evlerinde ziyaret ettik. Çapkın bakışlı, dünyalar yakışıklısı oğlunu kucağına alalı 14 ay olmuş güzel oyuncunun... Hayat değişmiş, hayatın sevinçli, rengi, tadı bile değişmiş...



Çocuk sahibi olduğunuzda, eski Özge'ye bakıp neler dediniz?

Şöyle bir örnekle yanıt vereyim, çoğumuz uçağa bindiğimizde, hele ki yorgunsak, bir çocuk ağlamasının ne ifade ettiğini biliriz. Kulağımıza tıpa takmak isteriz, çocuk sussun isteriz. Hatta, anne ve babasına içimizden kızarız belki... Şimdi çocuğu olan bir anne olarak, böyle bir durumla karşılaştığımda "Canım neden ağlıyor acaba? Altını mı kirletti, karnı mı aç, nasıl yardım edebilirim?" diye düşünüyorum. Kızgınlıktan bambaşka bir duyguya geçiş var. Nasıl ifade edeceğimi bilmediğim bir duygu bu. Vicdan, hoşgörü, yardım etme isteği, gözlerin dolması... Hepsinin karışımı ve çok daha fazlası... Çocuklarla çok hasır neşir olan, bebeklerle deliren biri değildim. Ama bugün, Leo'nun uyurken aldığı bir nefesi görmek bile bana dünyaları veriyor. Eşimle oğlumuzu izlerken uyuyakaldığımız çok olmuştur. Elbette bunların yanında, çocuk sahibi kişiler olarak, çevreye, dünyaya, ülkemize karşı duyarlılığımız da arttı.

Çocuk sahibi olmayı erteleyen annelerin bazıları, çocuk sahibi olduklarında, "Keşke daha önce yapsaydım" der. Siz de bunu söylemiş miydiniz?

Hiç öyle hissetmedim. 'Yol Arkadaşım' projesi, Çağan Irmak'ın varlığı sebebiyle, çok güzel bir projeydi. O proje için çocuk sahibi olmayı ertelemiştim. Ben her şeyin bir zamanı ve doğal bir akışı olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla, "Keşke o sene yapsaydım" diyemem. Kadınlar elbette kendilerini düşünüyorlar ve kendi ayakları üzerinde durmaya çalışıyorlar. Kimse

üniversiteyi bitirir bitirmez hemen başarılı bir kariyere kavuşmuyor. Bu süreçte de, 30-35 yaş aralığında çocuk sahibi olunuyor. Bence bu dönem, mantık olarak da insanın kendini hazır hissettiği bir dönem. Elbette çocuğunuz olduğunda, hissettiğiniz sevgi, size farklı şeyler de düşündürtebilir. Ben mesela, Leo'ya baktığımda, keşke 10 yıl önce yapsaymışım, hatta bundan 10 tane yapsaymışım diyorum ama hayatın doğal akışının olduğunu da biliyorum. Her şeyin doğru bir zamanı var. 'Keşke'lerle dolu bir hayat değil benimkisi...

Oğlunuzla neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz? Aranızdaki ilişki nasıl?

Doğumdan sonra bir yıl boyunca birlikteydik. 9 buçuk ay emzirdim. Düzen oturtmak, sanırım çocuk yetiştirmenin en temel şartı. "Aman canım, bir saat geç uyusun" demedik hiç. Yemeği, meyvesi, uykusu her şeyi düzenlidir. Çocuğa düzeni kurarsanız, mutlaka uyacaktır, size uyum gösterecektir. Leo, kitap okumayı çok seviyor. Şimdi, sesli kitaplar var, sayfayı çevirdiğinizde çıkan düğmeye basıyorsunuz, örneğin hayvan sesleri çıkıyor. Ya da diyelim, hikâyede 'kapı çalmış' yazıyor. Siz düğmeye bastığımızda bir zil sesi geliyor... Böyle kitaplara bayılıyor. Daha 7-8 aylıkken bu düğmeleri keşfetmişti. Top çevirmek de sevdiği bir başka oyun. Top hakimiyeti çok yüksek. Sanırım bu konuda babasına da çekmiş.

Leo ile paylaşabileceğim en güzel şey, ona bir oyun ortamı sağlamak. Garaj yapıyoruz, içine oyuncakları sokuyoruz mesela... Leo, onunla ilgilendiğinde ve ses çıkarttığına sevinçten uçuyor. Şimdi gerçek arabala-

Pınar ürünlerini kullanır mısınız? En sevdiğiniz ürün hangisidir?

200 ml Pınar Süt başucu içeceğimdir. Bütün hamileliğim boyunca içtim. Sabah kahvaltı gevreğini hazırlarken de Pınar Süt kullanıyorum. Geçenlerde kayınvalideme bir paket verdim ki, krem şantiyi Pınar Süt'le yapsın...

rı tanımaya başladı, yoldan geçenleri izliyor. Kediyle de çok eğleniyor. Kedi kaçıyor gerçi ama!

Anneler çocuklarının geleceği için hayal kurmaktan kendilerini alamazlar. Sizin Leo için kurduğunuz hayaller neler?

Ona bakıp her zaman, "İnşallah hayatın boyunca çok şanslı bir çocuk olursun" diyorum. İyi şeyler yanında olsun, iyi insanlarla tanışsın... Muhakkak sporla uğraşsın istiyorum çünkü sporla uğraşan insanların kötülüklerden izole yaşadığını düşünüyorum. Sonuçta mutlu olsun, kendisi için, çevresi için ülkesi için iyi şeyler yapsın. Bir adım önde olup, araştıran merak eden bir çocuk olsun...

Leo'nun beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Hamilelikten itibaren Leo'nun beslenmesine çok önem verdim. Balık çok önemliydi, bol bol balık yedim. Sebzelelerin taze olmasına da çok dikkat ettim. Her şeyin tazesini tüketmeye çalışıyoruz. Leo'ya mutlaka yoğurt yediririm, yoğurda bayılıyor zaten. Dışarı çıksak bile yiyeceği yemeği yanımda götürüyorum. Hareketli bir çocuk olduğu için yemek yeme konusunda bir sıkıntımız olmadı hiç. Yemeyen çocuklar için, "Azıcık dışarı çıkarıp koştursunlar" derim, göreceler ki her şeyi yiyecek. Leo, meyve yemeyi, salatalık, havuç, eline ne vererseniz yemeyi seven bir çocuk, çok şükür.

Oğlunuz büyüdüğünde bu röportajı okuyacak olsa, ona bugünden ne söylemek isterdiniz?

Siz bunu sorarken bile gözlerim doldu... Aslına barksanız, hastanedeyken, bana bir defter vermiş, emzirme saatlerini yazmamı istemişlerdi. Ben öyle başladım yazmaya. Bir baktım, bu bir anı defteri olmaya başladı. 14 aydır, hiç sektirmeden -mesela bugün sizi de yazacağım- her gün onunla ilgili duygularımı ve yaşadıklarımızı yazdım. "Bugün şunu yedin ve suratın şu hale geldi, ben de fotoğrafını çektim" diye yazdım mesela. Bu defter, herhalde gördüğünde şaşıracağı en güzel şey olacak. Dergiler de aynı şekilde... Anı defterine, her gün onu ne kadar sevdiğimi yazıyorum. İnşallah ileride okuduğunda, "Benim annem ne kadar iyi bir annelik yapmış bana" diye düşünür ve "İyi ki benim annem senmişsin" der bana...

'Canım Babam' dizisinde Mehmet Aslantuğ ile başrolle ri paylaşıyorsunuz. Biraz diziden bahseder misiniz?

"Merhaba, adım Cansu ama sululuktan hiç hoşlanmam, bu yüzden bana Can diyebilirsiniz" diyen bir kızı oynuyorum. Annesi ve teyzesi, evliliklerinde yaşadıkları sorunlar sebebiyle, Cansu'nun iyi bir evlilik yapmasını istiyorlar. Buna karşın, Cansu'ya yakıştırılmış bir lakap var: Erkek Fatma. Aikido yapıyor, kız gibi giyinmeyi sevmiyor. Cansu, anne ve teyzesiyle yaşarken, yan köşke çok şık, yakışıklı bir doktor, üç çocuğuyla taşınıyor. Cansu, tesadüfler sayesinde bir şekilde eve giriyor ve çocuklarla iletişim kuruyor. Çocuklar Cansu'yu seviyorlar ama baba, prensiplerine aykırı geldiği için kızın eve girmesini çok fazla onaylamıyor. Gülümseten bir romantik komedi... İlk bölüm senaryoyu anlatıyordu biraz. İkinci bölüm ise çok çok daha eğlenceliydi. Çekmek için Ağva'ya gittik, çok ama çok eğlendik. Umarım izleyenler de keyif alır.



Susuz bir yaz geçirmeyin



Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. E. Yasemin Sancak

Kış günleri pek aklımıza gelmez, ama yazın, yokluğunu hemen hissediveririz. Öyle de olmalı çünkü vücudumuzun üçte ikisini oluşturan ve bize hayat veren suya, yaz aylarında çok daha fazla ihtiyacımız var...

Yaşam için vazgeçilmez bir değer olan su, vücudumuzun üçte ikisini oluşturuyor. Öyle ki, eğer su ihtiyacımızı karşılayamazsak, birkaç günden fazla hayatta kalamayız. Şimdi, suyun hayatımız için neden bu kadar önemli olduğuna farklı yönlerden yanıt verelim. Öncelikle işe, vücudumuzun suyu nerelerde kullandığına odaklanarak başlayalım...

Vücut, suyu nerelerde kullanır?

Vücudumuzda, tükettiğimiz besinlerin sindirim, emilim ve hücrelere taşınma işlemleri için su gereklidir. Vücudun yapıtaşı hücrelerden başlayarak, tüm doku, organ ve hatta sistemlerin çalışması için su temel öğedir. Özellikle de tüm bu metabolik olaylar sonrası kendini temizleme mekanizması olan boşaltım sisteminin, zararlı maddeleri taşıması ve vücuttan atması için mutlaka yeterli suya ihtiyacı vardır. Diğer taraftan, nefes alma ve terleme ile kaybettiğimiz sıvının da yerine konulması gereklidir. Unutmadan, eklem ve dokuların elastikiyeti ve kayganlığı için de su vazgeçilmezdir.

Yeterli sıvı tüketilmezse neler olabilir?

Pek çok kişi yeterli sıvı tüketmediğinin farkında değildir çünkü yeterli sıvı tüketmemeyi alışkanlık haline getirip, yarattığı sorunlara artık alışmışlardır. Oysa ki yeterli sıvı alınmadığında, yorgunluk hissedilebilir, kabızlık şikâyeti oluşabilir ve mide bulantıları yaşanabilir. Sıklıkla yaşanan baş ağrılarının büyük bölümünün sebebi de yeterli su içilmemesidir.

Vücut suyu nerelerden alır?

Vücut, ihtiyacı olan suyu tükettiği sudan, diğer içeceklerden (ayran, hipertansiyon varsa dikkatli tüketilecek soda, taze sıkılmış meyve suyu vb.) ve su içeren yiyeceklerden (çorba, şekersiz komposto, sebze ve meyveler) alır.

Su ihtiyacı ne zaman artar?

Havanın çok sıcak olması ve/veya ağır egzersiz yapısı aşırı terleme durumunda su ihtiyacımız artar. Ağır egzersiz yaptığımız her saat için ilave olarak 1 litre daha su içmemiz gerekir. Çok uzun sürelerle sürekli egzersiz yapanlar için (profesyonel sporcular), izotonik sporcu içecekleri de tercih edilebilir fakat toplumun geneli için, istenen miktarlarda su tüketimi yeterli olacaktır. Ateşli hastalıklar veya ishal gibi durumlarda artan su ihtiyacı mutlaka karşılanmalıdır. Ayrıca fazla proteinli veya fazla tuzlu yiyecekler tüketildiğinde de su ihtiyacı artar.

Su içmeyi sevmiyorsanız ne yapabilirsiniz?

Bazı bireyler için su çok tatsız gelir, bir türlü su içmek istemezler. Böyle düşünüyorsanız zevkinize göre, içine limon veya portakal dilimi atabilirsiniz. Yine bir iki dilim salatalık da suyunuzu lezzetli hale getirebilir. Ayrıca bitki veya meyve çayları hazırlayarak, ılık veya soğuk şekilde, şekersiz tüketebilirsiniz. Bunlar sizi, yüksek kalori ve şeker içeren içeceklerden koruyup, yeterli sıvı almanızı sağlayacaktır. Ayrıca şeker kullanmamak dişleriniz için de sağlıklı bir tercihtir.

Kola, kahve ve çay gibi kafeinli içecekler su yerine geçer mi?

Kahve ve çay gibi kafeinli içecekler hafif-orta seviyede diüretiklerdir ve bir miktar sıvı kaybına neden olurlar. Kafeinli içeceklerden içmek, hiç sıvı tüketmemekten daha iyidir fakat çok fazla çay, kahve, yeşil çay, kola gibi kafeinli içecekler tüketiyorsanız, diğer içecek tercihinizi sudan yana kullanmanızı tavsiye ederiz. Bu nedenle, mümkün olduğu kadar, kafeinsiz ve şekersiz içecekler tercih edin. Kahve ve çay almanızı makul seviyelerde tutun. Herhangi bir sağlık probleminiz yoksa günde üç-beş çay bardağı açık çay ve 2 fincan kahve uygun olabilir.

Su içmek yaşam şekli haline getirilmeli mi? Peki nasıl?

Su içmekte zorlanıyor olabilirsiniz. Burada önemli nokta beslenme şeklinizde yapacağınız her değişikliği aşama aşama uygulamaktır. Eğer yeteri kadar sıvı tüketmiyorsanız, hemen bugün, günde bir-iki bardak tüketmeye başlayın. İlerleyen günlerde bu sayıyı yavaş yavaş artırın ve hedeflediğiniz rakamı takip ettiğiniz bir günlük tutun. İki-üç hafta sonra, istediğiniz rakamlara ulaştığınızı ve gün geçtikçe buna alışarak kendinizi daha iyi hissettiğinizi göreceksiniz.

Günde en az 2 litre su içmeyi unutmayın. İçtiğiniz suyun mineral yönünden zenginliğine, içiminin kolaylığına ve güvendiğiniz bir markaya ait olmasına da özen gösterin.



Şimdi mevsimlerden yaz... Daha sağlıklı beslenmek için sofranızda; balığa, yeşil yapraklı sebzelere ve dopamin deposu besinlere yer açın. Yumurta konusunda ise sağlık durumunuza göre hekime danışmayı unutmayın. Yaz aylarında kendinizi daha enerjik hissettirecek bu besinlerin faydalarını sizler için derledik...



Balık

Haftada iki-üç gün balık tüketirseniz, son derece sağlıklı beslenmiş olursunuz. Balık, A ve D vitamini yönünden zengin bir besindir. Bu vitaminler, kemik gelişimini olumlu yönde etkiler ve gözün daha iyi görmesini sağlar. Özellikle hamilelere, bebeklerinin daha sağlıklı olması için balık tüketmeleri tavsiye edilir.

Koyu yeşil yapraklı sebzeler

Koyu yeşil yapraklı sebzeler özellikle demir ve potasyum mineralleri ile C, B2 ve A vitaminleri açısından zengindir. Özellikle ıspanak, roka, tere ve nane yazı çok daha zinde geçirmenize yardımcı olacaktır. Hastalıklara karşı direnç oluşmasında büyük katkısı olan yeşil yapraklı sebzelerin, bağırsakları düzenleyici etkisi de vardır. Bu sebzeleri tüketirken vitamin ve mineral kayıplarını önlemek için ya çiğ olarak ya da yüksek sıcaklıkta, kısa süre, az suda pişirmeye dikkat edilmelidir.



Enginar

Enginar, karaciğer ve kalp dostu bir besindir. Kandaki yağın ve kolesterolün düzenlenmesine katkı sağlayan enginarın yaz aylarında taze tüketebilirsiniz.



Yumurta

Zengin vitamin, mineral ve doymamış yağ asitleri içeriği ile yumurta, besin değeri yüksek bir gıdadır ve 'örnek protein' olarak adlandırılır. Bu sebeple bebek ve çocuklar tarafından haftada bir gün tüketilmesi yararlıdır.

10
HAZİRAN
2011
11



'Dopamin'den haberiniz var mı?

Dopamin, vücutta doğal olarak üretilen bir kimyasaldır. Öğrenme, anlama, düşünme fonksiyonları için kritik önem taşımamasının yanı sıra isteğe bağlı hareketler için de motivasyon sağlayıcı etkiye sahiptir. Bazı yiyeceklerin dopamin salınımına öncülük ettiği düşünülmektedir. Bu besinler arasında yağsız süt ve süt ürünleri, somon, hindi, soya, badem, kabak çekirdeği, muz ve avokado en etkili olanlardır.



Lezzetli, sağlıklı ve şiiir gibi Ege mutfağı



Maria Ekmekçioğlu, ünü Türkiye sınırlarını aşmış bir lezzet ustası. Türkiye'deki birçok yemek dergisi için de olmazsa olmaz restoranların sahibi ve birbirinden lezzetli yemek tariflerinin adresi... 'Maria'nın Bahçesi', İstanbul Küçükalya'da ve İzmir Alaçatı'daki restoranlarında, misafirlerini eşsiz lezzetlerle ağırlıyor. Şimdi sıra sizde... Maria Hanım'ın bizim için verdiği birbirinden güzel yemek tarifleriyle siz de dostlarınızı evinizde ağırlayın ve Ege'nin doyumsuz lezzetlerini, belki de daha önce yapmadığınız usulde pişirmenin ve tatmanın keyfini çıkarın...



SELANİK TARZI KARİDES MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 4 karides • 1 küçük boy soğan
- 4 diş sarımsak • Yarım kahve fincanı zeytinyağı
- Kiş mevsiminde: 1 sert elma, 1 ayva. Yaz mevsiminde: 2-3 sert kayısı, 1 sert şeftali
- 1 havuç
- 1 dilim Pınar Beyaz Peynir rendesi
- Tuz • Karabiber

Yapılışı: Karidesleri tuzlu suda haşlayın. Haşlamada kullandığımız suyu saklayın. Sarımsak ve jülyen kesilmiş soğanı yarım kahve fincanı zeytinyağında öldürmeden pişirin. Ardından havuçları ekleyin ve karidesleri haşladığımız suyu bu karışımın üzerine dökün. Dilimlenmiş ayvayı ve elmayı (yaz aylarında, sert bir şeftaliyi ve 3-4 adet sert kayısıyı) suya ekleyin. Meyveler yumuşamaya başladığında, karidesleri de ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edip pişirdikten sonra, en son rendelenmiş beyaz peyniri üzerine serpin. Peynir tavanın içinde eriyecek ve kıvam verecektir.

DENİZ BÖRÜLCESİ

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 2 demet deniz börülçesi
- Zeytinyağı ● Limon
- Sarımsak ● Tuz
- Süzme Yoğurt

Yapılışı: Deniz börülçesini tuzlu suda haşlayın. Börülçenin içinde çalı süpürgesindeki benzer bir sap vardır. Haşlandıktan sonra, bir ucundan tutup, diğer ucuna doğru iki parmağınızı gezdirerek, ortadaki bu sapı mutlaka çıkarın. Soğuduktan sonra, zeytinyağı, limon ve sarımsak karıştırarak hazırladığınız sosu üzerine dökün ve süzme yoğurtla servis yapın.



ÇAĞLA YAHNİSİ

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 1 kilo çağla ● 2 soğan
- 5-6 diş sarımsak
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 litre sebze suyu ● Tuz
- Yarım tatlı kaşığı toz şeker

Yapılışı: Çağlaları yıkadıktan sonra ortadan ikiye kesin. Soğanları zeytinyağında öldürmeden pişirin. Ardından sarımsakları ilave edin. Sebze suyunu, çağlayı ve şeker ekleyip, 20-25 dakika pişirin. Tuz ekleyip servis yapın.



ENGİNARLI BARBUN

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 8 Barbun ● 4 enginar
- 2 havuç ● 1 patates
- 1 elma ● Kış mevsiminde: 1 ayva. Yaz mevsiminde: 7-8 can erik veya sert kayısı
- Yarım demet dereotu
- 2 orta boy soğan
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 litre Pınar % 100 Portakal Suyu
- Tuz ● Karabiber

Yapılışı: Barbunları, dilediğiniz gibi, tavada veya ızgarada pişirin. Soğanları piyaz usulü kestikten sonra zeytinyağında öldürmeden kavurun. Yarım litre portakal suyunu (yoksa sadece su) soğanların üzerine döküp, önce havuçları ve patatesi daha sonra enginarları ve küp küp kestiğiniz meyveleri suya ilave edin. Tuzu ekleyip, kapağını kapatarak pişirmeye bırakın. Enginarın durumunu kontrol ederek, 15-20 dakika pişirin. Piştiğini anladığınızda, ince kıyılmış dereotunu yemeğin üzerine serpin ve ocağı kapatın. Enginarların üzerine, pişirme kabındaki, soğan, havuç ve meyve garnitürünü ilave edip barunun yanında servis yapın.



Maria'dan küçük bir sır: Barbun alırken, solungaçlarının kırmızı olmasına ve balığın bıyıklarının bulunmasına dikkat edin. Bir de meraklısına not: Rumca, 'barba' sakal anlamına geliyor. Bu balığın bıyıkları olduğu için adını buradan aldığı tahmin ediliyor.

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 4 çipura
- 4 kuru incir
- 4 kuru kayısı
- Yarım kahve fincanı dolmalık fıstık
- 50-60 gram rokför peyniri
- Yarım kahve fincanı zeytinyağı
- Ebegümece ve gelincik otları veya istediğiniz herhangi bir yeşil yapraklı sebze (ıspanak, pazı vb.)
- 1 küçük boy soğan
- 1 diş sarımsak ● Tuz

Yapılışı: Çipuraları, dilerseniz fırında dilerseniz ızgarada pişirin. Kullanacağınız otları yıkayıp, suda haşlayın. Soğanı ve sarımsağı zeytinyağında hafifçe kavurup, küp şeklinde kestiğiniz kuru incir ve kayislarla, dolmalık fıstıkları ilave edin. Haşladığınız otları da içine katıp, sebze suyuyla birlikte kavurun. En son içine rokför peynirini ilave edin. Peynir eriyecektir. Hazırladığınız bu harçla, pişmiş olan balıkların içini doldurun.



Damak zevkinize uygun değilse, karides ve midyeleri listeden çıkarabilirsiniz.

BALIK ÇORBASI

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 1.5 kilo beyaz etli balık (Tercihen kırlangıç, iskorbüt veya dülger balığı)
- 1 havuç ● 1 patates ● 1 orta boy kereviz ● 10 iç midye
- 4 kabuklu midye ● 4 karides ● 1 litre sebze suyu ● Tuz

Yapılışı: Sebze suyunun içine, küp küp doğradığınız havuç, kereviz ve patatesi atın. Sebzeler yumuşamaya başlayınca, yine küp küp kestiğiniz balıkları ve iç midyeleri atın. Balık ilave edildikten 10 dakika sonra pişecektir. Bir yemek kaşığı tereyağı eklerseniz, güzel bir tat verirsiniz. Servis ederken, dilerseniz, kabuklu midye ve karidesle sunabilirsiniz. Maria Hanım, özellikle iç midyenin çorbaya inanılmaz bir tat verdiğini söylüyor ve kullanılmasını tavsiye ediyor. İzmir'in Güzelbahçe midyesinin ise bu yemek için ideal olduğunu ekliyor.

En güzel yolculuk...
Dünyanın bir ucu kadar uzak...
Kendin kadar yakın. Yoga, daha ne olduğunu bile anlayamadan jet hızıyla akan yaşam karmaşasında özümüzle, bedenimizle buluşma anları. Sağlık ve mutluluk vaat eden bir buluşma...

YOGA

Bedeninizle tanışma yolculuğu



“Kendi bedenimi çok iyi tanıyorum tabii ki. Tanımam mümkün mü? Adı üzerinde; kendi bedenim. Kaldı ki kaç yıldır spor yapıyorum. Son bir yıldan fazla süredir de pilatesle ilgileniyorum. Ama her zaman aynı şeyleri yapmak bana göre değil, o yüzden biraz da yoga yapacağım.” Bunlar, özel bir şirkette pazarlama bölümü müdürü olarak çalışan Esra'nın, yogaya başlarken, hocasının “Yoga, kendi bedeninizi tanıma yolculuğu” demesi üzerine (içinden) sarf ettiği sözler.

Esra'nın yoga serüvenine daha sonra döneceğiz, ama gelin 'yoga nedir' en temel haliyle anlamaya çalışalım... Yoga, Sanskrit dilinde, kavuşmak, birleşmek, biraraya gelmek, bütünleşmek demek. Hareket ve nefesin bütünlüğü, kaslarımızın bütünlüğü, dış ve iç dünyamızın, mutluluk ve acıların bütünlüğü... Her şey iyi güzel de, biraz da 'havada'

kalan bu tanımlamalar, nasıl yansiyacak hayatımıza? İşte, binlerce yıllık bir geçmişe sahip yoga, bu cevabın öğretisi.

Merhaba yoga

Yoga yapabilmek için ne bir inanca, ne bir hedefe, ne de bir bilgiye gerek var. Herkes yoga yapabilir. Yoga herkes için; her yaştan, her inançtan, her kültürden, her kilodan insan için. “Ben bu hareketleri doğru yapamam, bu kadar esnek değilim” diye düşünmeyin sakın. Doğru, yanlış yok. Ne kadar yapıyorsan bir yoga asanasını, senin yogan o. Sana en faydalı o. Diğeri vücudu zorlamaktır zaten ve kişiye

zarar verir. Bedenin çok değerli. Tek yapılması gereken, vücudun kendi zamanlamasına saygı duymak. Evet, yoga bir şey istiyorsa kişiden o da bu: Vücudunuza, kendinize zaman tanımak.

Oysa ki üç-beş ders sonra vücudunuzda hemen değişiklikler, hadi en çok kullanıldığı haliyle söyleyelim, 'mucizeler' gerçekleştirmeyi vaat eden egzersiz seçenekleri varken neden yoga tercih edilsin değil mi? İşte bu da hayatın her alanında olduğu gibi kişiye kalmış bir tercih. Herhangi bir durum karşısında geçici ya da daha kalıcı bir şeyler yapma tercihi. Çünkü yoga, en içteki kaslarınızdan başlayan bir çalışma. Aşama aşama omurganın etrafındaki, bedenin



kemik yapısını saran kasları içten dışa doğru güçlendiren bir sistem. Sadece dış yüze çalışmak geçici bir görüntü hoşluğu verebilir hiç kuşkusuz. Ama birçoğunuzun tecrübe ettiği üzere, birkaç hafta bu egzersizleri bıraktığınızda bedeniniz eski görünümüne hemen dönecektir.

Beden ve zihnin tangosu

Kaslarımız, yogayla içten güçlenerek aktifleşecek. Bedenimiz kendi zekâsına kulaklarını açıp, hizalanacak. Yani makyajla bir şeyi kapama, sağlıklı gösterme çalışması değil yoga. Gerçekten sağlıklı olmak için bir şeyler yapmak... Hareketsizlik, aşırı ya da çok az yemek yeme, sigara, içki gibi alışkanlıklar, daha genel tabirle bedeni hor kullanmanın doğal bir sonucudur fiziksel sorunlar. Yoga uygulaması, vücudu bu toksinlerden arındırarak, duru doğallığına, yani sağlığına davet eder. Bir halkla ilişkiler firmasında müşteri ilişkileri uzmanı olarak çalışan Sıla, uzun yıllar boyunca her türlü diyeti yaptığını ama fazla kilosıyla bir türlü baş edemediğini anlatıyor ve devam ediyor: "İş yerinden bir arkadaşımın zorlamasıyla yazıldım bir yoga merkezine. 'O kadar diyet yaptım, koşu bandında saatlerce terledim olmadı da bu hareketler mi benim bedenimi sağlığa kavuşturacak?' düşüncesinden başka hiçbir şey yoktu aklımda ilk derslere katıldığımda. Ama niyeyse bırakmadım, birkaç ay boyunca devam ettim yoga yapmaya. Sonra ne oldu bilmiyorum ama bedenimle iletişimim başladı. Bedenimi tanıdıkça, ne istediğini de anladım. Boşu boşuna çabalayıp durmuşum, kendimi kandırılmışım, diyet yaptığımı zannetmişim. Şimdi vücudum için ne kadar gerekiyorsa o kadar yiyorum; ne eksik, ne fazla."

Beden sağlığı tamam da, zihnimiz bu yolculuğun neresinde? Tabii ki her anında, her aşamasında... Bedeni daha yakından kavradıkça, bir el parmağını hafif-

çe oynattığında bunun vücudunun diğer yerlerinde nasıl bir dalgalanmaya sebep olduğunu kavradıkça, zihninizde de aynı şekilde katman katman yol alıyorsunuz. Huzursuz zihninizi de aşama aşama sağlığa taşıyorsunuz. Beden, bedenimizi hissetmediğimizde en sağlıklı halindedir. Yani bedenimizin orasından burasından 'rahatsızlık' içeren mesajlar gelmediğinde. Aynı şey zihin için de geçerli. Zihnimiz sağlıklı olduğunda da, düşünceler taciz etmez, daha doğrusu etse de kişiyi çok etkilemez. En başında dediğimiz gibi, beden, zihin hepsi bir bütün. Her an dans ediyorlar. Bu dansın ritmini ise yoga tutuyor.

'Mat'ın üstündeki Hollywood yıldızları

Özellikle 90'lı yıllar ve sonrasında yoga tüm dünyada hızla yaygınlaşmaya başladı. Bu popülerlikte hiç kuşkusuz en büyük rolü ünlü isimler sergiledi. Madonna, Sarah Jessica Parker, Gwyneth Paltrow, Demi Moore gibi yıldızlar, yoganın daha büyük kitlelerle buluşmasında etkili oldular. Bugün Amerika'da 15 milyon kişi yoga yapıyor. Batı toplumlarında yoganın bilinirliği, günlük yaşam şartlarının sertleşmesine paralel olarak artıyor. Yoganın çok farklı çeşitleri olsa da, Batı'da en popüler olanı Hatha Yoga.

Amerikan Egzersiz Konseyi (American Council on Exercise) tarafından yapılan üç haftalık bir araştırmada, bu süre zarfında Hatha Yoga yapan grubun yapmayan gruba oranla daha esnek, dayanıklı, kaslarının da daha güçlü olduğu, vücut dengelerinin iyi yönde değişim gösterdiği saptanmış. Bu gibi araştırmalar, yoganın toplum içinde yaygınlığını artırırken, CD'ler eşliğinde evde yapılabilmesi de daha çok kişi tarafından kabul görmesinde önemli bir etken. Ancak yoga hocalarının herhangi bir incinme olmaması için özellikle altını çizdikleri nokta, talimatlara uyulması ve zor pozların evde denenmemesi gerektiği.

Bitmeyen keşif

Şimdi tekrar Esra'nın yoga yolculuğuna dönelim... Bugünlerde neler yapıyor, neler düşünüyor yogaya dair? "İki yıl oldu yogaya başlayalı. Düzenli olarak devam ediyorum. Hayatımın bir parçası artık. Her ders ayrı bir yolculuk, her defasında bedenimde farklı bir şey keşfediyorum. Bitmeyen bir keşif içerisinde, bedenimi tanımaya çalışıyorum" diye ifade ediyor kendini. Evet, bir keşif yoga; dünyanın bir ucu kadar uzaklara, kendin kadar yakınla gittiğin... Pusulan bedeninin, hislerin.



Doğal bir güzellik kaynağı

"Her bir hücre, en iyiye doğru değişmeye başlar."

Yogayı, üstünüzdeki daracak pantolonu çıkararak size en uygun olanı giymeye benzeten Zeynep Çelen, yogayla birlikte tüm hücrelere şifa aktığını söylüyor.

Zeynep Çelen
Yoga Eğitmeni / Cihangir Yoga



Hareketle yapılan yoganın, yani Hatha Yoga'nın kısa zamanda elde edilen ilk şifası beden hareket kabiliyetini geliştirmesinde yatar. Bu, sizin hareket etmenizi engelleyen daracak bir pantolon yerine bedeninize en uygun pantolonu giymek gibidir; rahat etmeniz yanı sıra sağlığınıza da direkt etki eder. Sıkışık, gerginlik barındıran yerler rahatladıkça o bölgelere kan akışı artar, oksijen gider, yani 'can' gider. Lenf sisteminin, yani bağışıklık sisteminin sağlıklı olabilmesi için hareket ihtiyacı vardır. Lenf sisteminin bir kalbi yoktur atıp onu hareketlendiren; beden hareket kabiliyeti arttıkça, beden çeşitli pozlara girdikçe, lenf sıvıları da direkt hareket eder. Bunu derslerde şöyle anlatıyorum: "Bir meyve suyu şişesinin nasıl dibine tortu çöker, şişeyi sallayınca, hareket ettirince yeniden karışır, tazelenir; onun gibi birçok beden sıvısı var aynı şifalandırıcı harekete ihtiyaç duyan ve şu anda bunu yapıyoruz." Ayrıca omurga etrafı güçlendiği ve leğen kemiği hareketi de arttığı için sinir sistemi etkilenir. Siz hareket ederken, iç organlarınız, kan akışınız, lenf sisteminiz, sinir sisteminiz de o özgün hareket serilerinden olumlu şekilde etkilenir ve dışarıdan gözükene sağlık, içerideki şifalanmanın direkt yansıması olur. Yoga yapan insanların yüzleri parlamış gibi gelir; bu, hiçbir kozmetik ürünün veya yemek karışımının yapamayacağı, temel ve en içeriden gelen sağlıktır.

Bedeni dinlemeyi öğrenmek

Bu, fiziksel şifası. Bir de bedeni dinlemeyi öğrendikçe, bedendeki hislere olan hassasiyet geliştikçe, size nelerin iyi gelip gelmediğini daha iyi hissedebilme farkındalığı girer hayatınıza. Bu da, Hatha Yoga'nın daha uzun sürede hayata dokunan şifası. Hislerinizdeki farkındalık arttıkça, doğal bir süreç içerisinde size iyi gelmeyen şeylerden iyi gelene doğru yönelmeye başlarsınız. Seçimlerinizi artık sadece düşünerek değil, hatta belki düşüncelere o kadar da çok rağbet etmeden, tüm bedeninizin hislerini (duygu değil hisleri) dahil ederek yaparsınız.

Kararlarınızda, daha şifalı olana doğru yönelir beden (mantığınızla baktığınızda bazen öyle gelme bile). Bedeniniz içeriden, hücre hücre biyolojik olarak şifaya dokunurken, zamanla günlük yaşamınız, alışkanlıklarınız her hücrenin iyi hissedeceği yöne doğru evrilmeye başlar.



Yaz kazalarına, 'amman' dikkat!

Ne yazık ki, istatistikler, çok ciddi sonuçlar doğurabilen çocuk kazalarının yarısının Mayıs-Ağustos ayları arasında gerçekleştiğini gösteriyor. 14 yaş altındaki kaza ile ilişkili kayıpların yarısı Mayıs-Ağustos ayları arasında olmakla birlikte Temmuz ayında en yüksek düzeye ulaşıyor. En önemli sebep çocukların yaz tatiline çıkmış olmaları ve erişkinlerin onları gözetmiyor olmalarıdır. Amerika'da bu yıl, üç milyon çocuğun kaza nedeniyle hastanelere başvuracakları öngörülmüyor. Bu kazaların içinde yüzde 66 ile boğulma ilk sırayı alıyor. Yüzde 52 ile bisiklet kazaları ikinci sırada yer alırken, sırasıyla yüzde 49 düşme, yüzde 41 araba çarpması ve yüzde 40 araba kazası geliyor. Elbette bu bilgiler, ülkeden ülkeye değişiklik gösterecektir. Örneğin bisiklet kullanma oranı her ülkede aynı değildir. Benzer şekilde, ebeveynlerin çocuklarını gözetme dereceleri de ülkeden ülkeye değişiklik gösterir. Elbette evhamlı olmayacağız, çocuklarımızın tatillerini kötü geçirmelerine sebep olacak kadar üzerlerine düşmeyeceğiz. Onları özgür bırakıp, çocukluklarını doyasıya yaşadıklarını görmek en büyük mutluluğumuz zaten. Tek yapmamız gereken, biraz dikkatli ve bilinçli olmak. Bunun için, Memorial Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gökhan Mamur'dan, yaz aylarında ailelerin nelere dikkat etmesi gerektiğini öğrendik...



Memorial
Hastanesi Çocuk
Sağlığı ve
Hastalıkları
Uzmanı
**Dr. Gökhan
Mamur**

18

HAZİRAN
2011

19

Güneşli bir gökyüzü.. Pırl pırl deniz... Belki de keyifli bir havuz kenarı... Tatildeyiz ailecek... Mutluyuz ve hep mutlu kalalım. Bunun için de, özellikle çocukların başına gelebilecek yaz kazaları için gözümüzü dört açalım!



Bebekleri denize ve havuza sokarken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

En önemli şey erişkinlerin çok dikkatli olmalarıdır. Aynı zamanda güneşten bebeklerin çok kolay etkilenebilecekleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Denize girilen bölge ve havuz bakımı yani suyun temizliğine de dikkat edilmeli. Unutmayın, bebek veya çocuklar bir kova suda, tuvalette (klozet) veya birkaç santimlik suda bile boğulabilirler. Tedbirlerinizi buna göre alın! Fazla su yutmanın belirtileri solukluk, morarma, karın şişkinliği, öksürük ile pembemsi köpüklü balgam çıkartmak, şaşkınlık, ateş, sinirlilik, uykuya eğilim, düzgün olmayan solunum ve kusmadır. Boğulmak üzere bir çocuk gördüyseniz bu konuda eğitilmiş değilseniz veya kendinizi tehlikeye atıyorsanız kur-tarma girişiminde bulunmayın ve derhal bir profesyonele haber verin. Sudan çıkarılmış kişiye hemen canlandırma başlatılmalı, suyu akciğerlerden çıkarmaya girişilmeyip hemen suni solunum başlatılmalıdır. Ardından ısı kaybını önlemek için ıslak giysiler çıkartılmalı ve ısıtmaya çalışılmalı. Denize gitmeden önce kardiyopulmoner resüsitasyon kursu alınabilir. Eviniz havuzlu ise çevresini mutlaka demir parmaklık ile çevreleyin ve kapılarını emniyet altında tutun. Çocuğunuzu bulamıyorsanız ilk aşamada havuza bakın!



Bebekleri ne zaman güneşe çıkarmak gerekir? Güneş yanığı ve güneş çarpması konusunda hangi tedbirler alınmalıdır?

Bebeklerin güneş altına çıkmaları için belli bir yaş yoktur. Ancak yazın saat 10:00-16:00 arasında güneşin en kızgın olduğu dönemde çıkarılmamalıdır. Güneş yanığına önlem olarak güneş kremi kullanmak gerekir; 18'in üstündeki koruma faktörleri daha pahalı olmakla birlikte bebeğinizin cildini daha fazla korumazlar. Güneş çarpması fazla ısıya maruz kalmaktan ileri gelir. Sıvı kaybı ve susuzluğa sebep olur. Vücuttaki ısı merkezlerini etkileyerek yüksek ateşe meydan verir. Sıcak havalarda çocuklara hafif giysiler giydirilmeli ve şapka takılmalıdır.

Güneş çarpmasına maruz kalan bebeklerin bu durumdan kurtulması için neler yapılmalıdır?

Vücut ısısını daha da artırmamak için bebeği sakin tutmak gerekir. Isıyı vücutta hapsedecek giysiler kesinlikle giydirilmemeli ve bolca sıvı verilmeli. Tabi böyle bir durum bebekleri erişkinlere kıyasla daha çok ve çabuk etkileyeceğinden mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Arı ve böcek sokmaları karşısında neler yapılmalıdır?

Her şeyden önce önlemler alınmalı. Sivrisineğe karşı yüzde 30 DEET içeren koruyucu ürünler erişkinler tarafınca kullanılmakla birlikte çocuklara önerilme-

mektedir. Rüzgâr sivrisinekleri uzak tutar. Böcek öldüren ışıklar da var. Biraz esprili olmakla birlikte ekolojik bir yaklaşım istiyorsanız bahçenizin yakınlarına yarası evi kurabilirsiniz. Bir yarası bir saat içinde yüzlerce sivrisinek yer ve zehirli bir tarafı yoktur. Seyretmesi de heyecanlı dakikalar yaşatabilir. Arı sokmasında yapmamanız gereken en önemli şeyler panikle hareket edip, parmaklarınızla veya cımbız ile arının iğnesini ciltten çıkartmaktır. Böyle yaparsanız iğnenin içinde kalmış zehiri cilt içine sıkılmış olursunuz ve yara daha beter bir hal alır. Bıçağın keskin olmayan tarafı veya kredi kartı gibi bir cisim ile tek tarafından iterek iğneyi çıkarmalısınız. Hemen ardından da soğuk kompres uygulamalısınız. Böcek ısırıklarına karşı doğru yaklaşım ise böceği öldürdükten sonra onu atmamak, aksine tanımlamaya çalışmaktır. Tıbbi tedavi genelde gerekmemekle birlikte alerjik tepki, sıtma gibi hastalık taşıyıcılığı, infeksiyon veya zehir söz konusuysa doktorunuz ile temas kurmanızda büyük fayda vardır. Alerjik reaksiyonda belirtiler; öksürük, nefes güçlüğü, hırıltı, şişkinlik, kaşıntı ve kusmadır. Isırılan bölgenin kalpten daha yüksek düzeyde tutulmasına dikkat edilmesi gerekir. Turnike uygulanmamalı, uyarıcı veya ağrı kesici doktor tavsiyesi dışında kullanılmamalıdır. Kaşıntı sonrası yara oluşursa mutlaka sabunlu su ile

bu bölgeyi temiz tutmak gerekir. Ülkemizde özellikle akrep ısırılmaları karşı dikkatli olmak gerekir. Her akrep zehirli değildir. Böyle vakaların hafif olanlarında ısırık bölgesinde uyuşma, iğnelenme ve kaşıntı hissedilebilir. Ağır vakalarda havale, kas spazmları, idrarı tutamama, fazla tükürük, hızlı solunum, zorlu solunum, solunumun durması, karın ağrısı, yüksek tansiyon, anormal kalp atımları, hızlı kalp atışları ve sinirlilik görülebilir. Altı yaş altı çocuklarda belirtiler daha ağır ve barizdir. Yapılacak ilk şey ısırık bölgesine 10 dakika aralıklarla buz uygulamaktır. Hasta mümkün olduğu kadar sakinleştirilmeli ve hareketsiz tutulmalıdır. Hastaneyi aramadan hastanın yaşı, kilosu, genel durumu, ısırığın saat kaçta meydana geldiği bilinmelidir. Hemen ardından da hastaneye gidilmelidir. Bu tür durumlarda tıbbi beklenti, altı yaş altındaki çocuklarda ölüm riskinin büyük çocuklara kıyasla daha yüksek olmasıdır. Isırıkten iki-dört saat sonra kötüleşme gözlenirse durumun ağırlaşması söz konusu olur. Belirtiler 24-48 saatte son bulurken, ne yazık ki, bazen dört gün sonra bile kayıplar yaşanabilir.

Yazın sıcakta çok fazla terleyen bebekler için bir tedbir almak gerekir mi?

Yenidoğan döneminde termoregülasyon yani ısı kontrolü çok iyi değildir. Bebek çevreden dolayı kolayca üşüyebilir veya kolayca ısınabilir. Bu dönemin bir özelliği daha ise bebeklerin çok iyi terleyememeleridir. Çok terleyen bebek sıvı kaybına uğradığından anne sütünü daha çok isteyecektir ve daha çok emzirilmelidir. Unutmayın ki anne sütünün yüzde 88'i sudur. Hepinize mutlu, sağlıklı ve kazadan uzak bir yaz dilerim...

Çocukları kazalardan korumak için alınması gereken tedbirler nelerdir?

En önemli nokta, çocuklarımız çok sorumlu olsalar bile dokuz yaşına kadar erişkinler tarafından kazalar açısından yakından izlenmeleri gerektiğidir. Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde boğulma kazalarına çok dikkat etmemiz gerekiyor. Her şeyden önce mümkünse sahil güvenliği olan alanlarda denize girmeli. Deniz kirliliğinin olmadığı bölgeler tercih edilmeli.

Çocuklarımız yüzerken onları asla ve asla yalnız bırakmayın ve her an gözünüzün önünde bulundurun. Çocuğun boğulması için bir dakika yeterlidir. Bisiklet kazalarını önlemenin en iyi yöntemi eğitimidir. Trafikte kapalı alanlarda bisiklet kullanımı önerilir ve çocukların mutlaka kask takması gereklidir. Düşme ve araba kazalarının önemi de yine izleme ve eğitimden geçer. Araba kazalarında meydana gelen ölümcül hasarların azaltılmasındaki en önemli görev erişkinlere düşer çünkü direksiyonda yetişkinler bulunur. Bunun yanı sıra yeni doğmuş bebekten büyük çocuklara kadar uygun araba koltukları mutlak suretle kullanılmalıdır. Amerika'da birçok hastanede bebeğin araba koltuğu sağlık ekibine gösterilmediği takdirde yeni doğan bebek taburcu edilmemektedir.



Çocuğum hiperaktif mi?

“Haydi ama az önce çözdün bir benzerini, şimdi neden yapmıyorsun?”, “Neden dikkatini vermiyorsun?”, “Yerinde dur”, “Ne çabuk sıkıldın?”... Bunlar ve çok daha fazla soru. Yanıtını bilmeyiz, belki de bilmek istemeyiz. Oysa ‘Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu’nu çocuğumuza kondurmamak, onun potansiyelini açığa çıkartmanın önündeki en büyük engeldir

Eskiden yoktu böyle bir tanım. “Yaramaz” der geçerdik çocuklara. Olur da derslerinde başarısızsa, “hayal kurmayı seviyor” ya da “tembel” diye düşünür ve biraz şikâyet ederdik. “Neden?” sorusu aklımıza gelmezdi, gelse bile yanıtını kim verebilirdi? Derken, birileri, çocuk yaşta başlayan bu zikzakları fark etti. Araştırmalar yapıldı ve aslında yüzyıllardır var olan bir sorun bulunarak, adına ‘Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu’ denildi. Günümüzde uzmanlar, bilinçli ebeveynlerle bu sorunun üstesinden gelinebileceğini söylüyorlar. Hatta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların, şanslı olduğu bazı konular bile var. Örneğin son derece yaratıcı ve esprililer.

Bugün, gerek televizyon dünyasından gerekse bilim dünyasından tanıdığımız birçok ünlü ismin de aynı rahatsızlığı taşıdığı biliniyor. Benzer şekilde tarihteki bazı kişilerin hayat öykülerine bakarak, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu yaşadıkları tahmin ediliyor. Kim mi bunlar? Alexander Graham Bell, Albert Einstein, Henry Ford, Robin Williams, Tom Cruise ve daha niceleri... Bu isimleri, konuyla ilgili araştırma yaparken, Türkiye’deki ‘Dikkat Eksikliği Hiperaktivite ve Özel Öğrenme Güçlüğü Derneği’ nin sitesine ulaştığımızda öğrendik. Derneğin Başkanı Haluk Nezih Çıngır’la, kendi hayat öyküsünü de barındıran bir söyleşi gerçekleştirdik. Ardından, Uzman Psikiyatrist Dr. Zafer Atasoy’la gerçekleştirdiğimiz röportajla, ‘Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu’nun nedenlerini ve tedavi yöntemlerini konuştuk...



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite ve Özel Öğrenme Güçlüğü Derneği Başkanı Haluk Nezih Çıngır:

“Babama ‘jet hâkim’ derlerdi”

Ailenizdeki dikkat eksikliği öyküsünü paylaşabilir misiniz?

Oğlum Çıngır’ın anasınıfındaki farklılığından dolayı çocuk ruh sağlığı merkezine başvurduk. “Bu çocuğun bir sorunu yok, sınır koyamıyorsunuz” denildi. Ben eşime “Sınır koyamıyorsun. Senin yüzünden” dedim. Eşim de Çıngır ile yeterince ilgilenmediğim için benim yüzümden olduğunu söylüyordu. ‘Senin yüzünden’ suçlaması tam üç sene sürdü. Bu suçlamanın sorunu çözmediğini görünce başka bir çocuk ruh sağlığı merkezine başvurarak ilaç tedavisine başladık. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu’nu (DEHB) tanımaya başladıkça benim sorunumun da DEHB olduğunu anladım. Kendi kendime söylediğim ilk cümle “Anlamlandıramadığım davranışlarımın anlamını buldum” oldu. Genetik olduğunu öğrenince babamı inceledim. Babam Yargıtay’dan emekli bir hâkim. Kendisinde de hiperaktivite var. 88 yaşında, hâlâ çok hareketli. Hâkimlik yaparken üç zabıt kâtibini karşısına alarak aynı anda üç karar yazdırırdı. Adı ‘jet hâkim’e çıkmıştı. Rahmetli dedemi anlattırdım. O da hiperaktifmiş. Soyadımızı araştırdım. Sivrihisar’ın yerli lehçesinde ‘şahin’ demekmiş. Yani atalarım, dedelerim, dağda bayırda çingir çingir dolaştıkları için bu soyadı almışlar.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu yaşam başarınızı ne kadar etkiledi?

Kimya mühendisiyim. Bu sorunu bilmediğim dönemlerde, yaşam başarım olması gerekenin daha altında seyretmiş. Artık DEHB sorununa sahip bireylerin neyi niye yaptığını çok iyi biliyorum. Bu nedenle yaşam başarım olması gereken noktada.

Anne ve babalara tavsiyeniz nelerdir? Çocuklarına nasıl yaklaşınlar? Dezavantaj gibi görünen bu durumu nasıl avantaja çevirsinler?

Benim için DEHB çocuk oyuncuğu. Herkes bir DEHB'li ile baş edemezken ben ve iki yardımcım (Çığır ve bir anne) 15-20 hiperaktif çocukla sekiz sene bir hafta 'Doğa ve Su Sporları' kampı yapıyoruz. Hayatımızın en zevkli tatilini bu sürede geçiriyoruz. Bu yıl Temmuz ayında dokuzuncusunu gerçekleştireceğiz.

Anne-baba ve öğretmenler önce bilime inansınlar. Psikiyatrlarının önerdiklerini harfiyen uygulansınlar. Çocuklarının ilaçlarını, deyim yerindeyse 'gözü kapalı' kullanmasını sağlasınlar. DEHB sorununu dernekten temin edecekleri CD ve kitaplardan öğrensınlar ve önereceğimiz oyuncaklarla oynasınlar. Öncelikle 'Hadi' ve 'Dikkat et' ifadelerini kullanmasınlar. Hayatın bu çocuklarla çok zevkli olduğunu görecekler. Oğlum Çığır Hacettepe Üniversitesi Ağaç İşleri Endüstri Mühendisliği Bölümü'nü bitirdi. İç Mimari ve Tasarım'da yüksek lisans yapmaya çalışıyor. Dört yıldan bu yana ilaç kullanmıyor.

Hiperaktif olup, işinde çok başarılı, hatta dünyaca tanınan insanlar var. Bu örneklerden hareketle 'hiperaktivite, yaratıcılığa ve başarıya engel değil' diyebilir miyiz?

Elbette... Hiperaktivitenin en olumlu özelliği yaratıcılıktır. Tarihe göz attığımızda bunu net görebiliriz. Yeter ki onlara uygun ortamı yaratalım. Hiperaktif kişiler; enerjik, sıcakkanlı, cana yakın, kolay ilişki kurabilen, risk alabilen, esnek, hoşgörülü, iyi espri yeteneğine sahip, insanlara kolay güvenen ve yardımsever kişilerdir. Oğlum Çığır, bir bahar şenliğinden eve sabaha karşı kan ter içinde geldi. Ertesi gün "Bir sorun mu yaşadın?" diye sordum. "Yürüdüm" dedi. Yürüdüm dediği mesafe büyük çoğunluğu yerleşim dışı olmak üzere 20 kilometre. "Dolmuş paran yok muydu?" soruma "Vardı, tam binecekken tanımadığım bir kızın parasını kaybettiğini ve çaresizliğini gördüm. Paramı ona verdim." dedi. "Ama yürüdün." cevabıma "Baba ben yürüyebilirdim. Ama o yürüyemezdi" diyerek karşılık verdi.

"Anne-baba ve öğretmenlere ücretsiz eğitim veriyoruz"

"Derneğimiz 2000 yılında Prof. Dr. Ferhunde Öktem başkanlığında Ankara'da kuruldu. Avrupa'nın 20 ülkesindeki 30 DEHB derneğinin üye olduğu ADHD EURO-PE'un da üyesiyiz. Üç yıldır başkanlığını ben yürütüyorum. Bu süreç içinde iki oyuncak ve 52 eğitim CD'si ürettik. Bu CD'ler iki akademisyenle YÖK tarafından kitap olarak değerlendirildi. Bu bireylerin yasal haklarının gelişimine katkıda bulunduk. Şu ana kadar 25 binin üstünde anne ve baba ile 9 bin civarında öğretmene eğitim verdik. Talep olması durumunda Ankara dışındaki okullarda da ücretsiz anne-baba ve öğretmen eğitimi veriyoruz. Bin üyemiz var. DEHB'da koçluk yapabilmek için, bu sorunu yaşamış ve üstesinden gelmiş olmak gerekiyor. Ben de dernekte ücretsiz koçluk yapıyorum. Derneğimiz hakkında bilgiye, <http://www.hiperaktivite.org.tr> adresinden ve 0312 425 74 25 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz."

Uzman Psikiyatr Zafer Atasoy:

"Gecikmiş tanı, çocuğu zedeler"



Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nda erken tedavinin çok önemli olduğunu söyleyen Uzman Psikiyatr Zafer Atasoy'a göre; erken tanı ve tedavi sayesinde çocuk, yaşamının ilk yıllarında karşısına çıkan engelleri kolaylıkla geçebiliyor. Üstelik bu süreci zedelenmeden yaşıyor. Atasoy'la yaptığımız röportajda, DEHB'yle ilgili önemli bilgiler edindik.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tam olarak nedir? Bir çocuğa hangi semptomlar sonucunda 'dikkat eksikliği' tanısı konulur?

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) eş zamanlı olarak ya da tek başına dikkat sorununun ya da hareketliliğin bulunduğu bir tablodur. Bilindiği üzere çocuk olmak hareketli olmak demektir. Diğer yandan çocukluk döneminin bir diğer özelliği de dikkatsizliktir. DEHB bu iki çocuk özelliğinin ortalama çocuk davranış sınırlarını aşan bir biçimde ortaya çıkması ile birlikte çocuğun özellikle sosyal ortamlarda ondan beklenen performans ve uyumu sergileyememesi durumudur. Tanımlanan hareketlilik bitmeyen bir enerji şeklindedir. Çocuğun uyuması ile birlikte, ev suyu çekilmiş değirmene benzer, birden sessizliğe kavuşur. Dikkatsizlik neredeyse zihinsel özür sergilediğini düşündürecek bir performans düşüklüğü sergilemesine neden olacak biçimde ortaya çıkmaktadır. Tanı aşamasında ailenin paylaştığı gelişim öyküsü, sosyal ortamlardan gelen uyarılar, eğitim alanında karşılaşılmış olan sıkıntılar DEHB tanısını düşündürür.

Dikkat eksikliğinin nedenleri nedir? Anne ve babada dikkat eksikliğinin bulunması, çocuğu etkiler mi? Genetik faktörlerin rolü var mı?

Birçok araştırmacının üstünde durdukları dikkat çekici ortak özellik aile içinde benzer sıkıntılar yaşayan kişilerin varlığıdır. Kardeşlerin eş zamanlı hastalık sergilemeleri ya da anne, babanın çocukluklarında benzer sıkıntılar yaşamış olmaları sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Ancak bugün kesin bir biçimde ortaya konmuş olan bir genetik geçmişten söz etmemekle birlikte genetik özelliklerin önemli yer tuttuğunu biliyoruz.

Anne ve babalar, çocuklarında dikkat eksikliği olabileceğinden nasıl şüphelenebilirler? Nelere dikkat etmeleri gerekiyor?

DEHB ev dışında daha belirgin olarak kendini gösteren bir klinik durumdur. Sıklıkla ilk uyarılar çocuğun karıştığı sosyal ortamlardan gelmektedir. Özellikle eğitimin ilk yıllarında ilk belirtiler kendini göstermektedir. Öncelikle aile dışında, çocuklarla profesyonel olarak karşılaşan kişilerin değerlendirmeleri uyarıcı olacaktır. Bu ortamlarda çocuktan beklenen performansın sergilenmemesi ve sosyal sıkıntıların ortaya çıkması bu tabloyu düşündürmelidir.

Dikkat eksikliği, bir çocuğun hayatını nasıl etkiler? Yaşam başarısı üzerinde nasıl sonuçları vardır?

DEHB nedeniyle zihinsel yeterliliğine karşın beklenen ve o çocuğa yakışan performansın sergilenmemesi çocuğu ileri derecede zedeler. Kendisini yetersiz ve başarısız hissetmesine yol açar. Başta okul olmak üzere sosyal ortamlardan uzaklaşmasına neden olur. Eş zamanlı olarak benlik algısının düşmesi sonucunda kendisini değersiz hissetmesine ve depresif bir duygulanım taşımasına neden olabilir. Diğer yandan uygun sosyal ortamdan uzaklaşması nedeniyle uygunsuz sosyal ilişkiler kurmasına sebep olabilir.

Anne ve babaların, "Benim çocuğumda bir şey yok" demesi, belirtileri gözardı etmesi, nasıl sonuçlar doğurur? Bu konuda ailenin bilinçli olmasının ne kadar önemli olduğunu düşünüyorsunuz?

Anne-babalar çocuklarında bir hastalık ya da sorun duymak istemezler. Bu durum birçok öğretmen için de geçerlidir. Kuzguna yavrusu güzel gözükür. Hastalıktan söz etmek ve kabul etmek basit bir durum değildir. Ancak doğru tanı ve sonrasında başlanan uygun tedavi ve alınan olumlu sonuçlar bu olumsuz havayı dağıtacaktır. Gecikmiş tanı ve tedavi çocuğun zedelenmesine neden olacaktır. Tıp için her hastalıkla birlikte önemi vurgulanan erken tanı ve tedavi DEHB için geçerlidir. Erken tedavi ile daha az zedelenme ve hırpalanma, yükselen ve hak edilen başarı gelecektir. Böylece yaşamın ilk yıllarında karşısına çıkan engelleri çocuk kolaylıkla geçmiş ve zedelenmemiş olacaktır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun tedavileri nelerdir?

DEHB tedavisinin en önemli ve ilk yöntemi bu durumun çocukla karşı karşıya gelen erişkinler tarafından tanınmasıdır. Diğer birçok konuda olduğu gibi bilinenle baş etmek daha kolay olacaktır. Nasıl ele alınacağını bilmesi çok kolaylaştırıcı olacaktır. Tüm dünyada yaygın olarak kullanılan ve her zaman başarılı ve ucuz olan yöntem ilaç kullanımıdır. Bu alanda kullanılan değişik ilaçlar vardır.

Dikkat eksikliği önenebilir mi?

Biraz önce söz edildiği gibi DEHB'nin nedeni kesin olarak bilinmediği için önlemek için yapılabilecek bir girişim de yoktur. Diğer yandan erken tanı konması, tedavinin planlanması sonrasında önerilere uygun olarak yürütülmesi, özellikle okul ortamındaki güçlüklerin yenilmesinde işbirliği yapılması önemlidir.

Türkiye'de dikkat eksikliği bulunan kaç çocuk olduğu tahmin ediliyor? Siz bir hekim olarak, ülkemizde bu konuda neler yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

DEHB görülme sıklığı tüm dünyada kabaca yüzde 5-10 arasındadır. Bu çocukların da yaklaşık üçte ikisi erkek, üçte biri kızdır. Kabaca, ilköğretim sınıflarının her birinde en az beş DEHB tanısı alması olası öğrenciden söz etmek gerekir. Bu rakam oldukça yüksek bir oranı oluşturur. Bu nedenle her türlü iletişim aracı ile öncelikle aileler ve öğretmenlerin DEHB hakkında bilgilendirilmeleri gerekir.



Gözünüzün içine bakıyor. Yapma dediğinizi yapıyor, “Hayır” demenizi anlasa da anlamamazlıktan geliyor. Ya kıyamıyorsunuz ya da pes edip karışmıyorsunuz. Peki, içi boşalmış bir “Hayır”, ona gelecekte ne ifade edecek?

Çocuklara “Hayır” demenin doğru yolu

Disiplin, kişilerin içinde yaşadıkları toplumların belli davranış ve düşünce kurallarına uymalarını sağlar. Disiplinli bir birey, hayatını düzenli yaşarken kendisine ve çevresine duyduğu saygı ile daha mutlu bir hayat sürer. Çocuklar için de disiplin erken yaşlarda başlanması gereken bir öğrenim olup, bu eğitimi ona sağlayacak olan da ebeveynlerinden başkası değildir. Uzman Psikiyatrist Aylin Sezer, çocukta küçük yaşta disiplin sağlamanın, ileride bir birey olarak hayatını daha rahat sürdürebilmesini mümkün kılacağına açıklarken, çocuğunuza “Hayır” demenin de yollarını anlatıyor...

Ebeveyn ve çocukların belli bir düzende birlikte yaşaması ve çocukların psikososyal gelişiminde de disiplin aynı önemi taşır. Çocuk, yaşadığı toplumun kurallarını, doğru ve yanlış anne-babasından öğrenecektir. Evin ve ailenin değerleri, düşünce ve davranış biçimleri, yapılması ve yapılmaması gereken davranışları belirler. Ailede disiplinin amacı; dış fırçalama, odayı toplama, yemek düzeni, bilgisayar kullanma, dışarı çıkma gibi davranışların bilinçli ve sağlıklı bir şekilde düzenlenmesidir. Bu kurallar, çocuğa açık ve basit ifadelerle anlatılır, tutarlılığı sağlar, doğru davranışlar ödüllendirilirse; çocuk da bunları, kısıtlama ve engelleme değil, bir yaşam düzeni olarak algılamaya başlar.

Anlatın! Açık ve kararlı olun!

Çocuklara “Hayır” derken en önemli nokta, çocuğa bu kuralı anlatmaktır. Neden bu davranışını değiştirmesi gerektiği ya da nasıl yapması gerektiği çocuğa basit bir dille anlatılmalıdır.



Uzman Psikiyatrist
Aylin Sezer



Doğru davranışlarını ödüllendirin

Çocuğun kurallara uymasının en önemli yolu, onun doğru davranışlarını ödüllendirmekten geçer. Olumlu ve uyumlu davranışlarını fark etmek, takdir etmek ve ödüllendirmek, onu bu davranışı tekrarlamak konusunda teşvik edecektir. Çocuk çaba gösterip, karşılığını aldığı anda, tekrar aynı olumlu tepkiyi almak için harekete geçecektir.

“Hayır”ı net, kararlı bir şekilde, sakın bir ses tonuyla, yüz mimikleriyle destekleyerek söylemek önemlidir. Çocuğa neden “Hayır” dediği, kaç yaşında olursa olsun, bir yetişkinle konuşur gibi anlatılmalı, bu yapılırken, onunla aynı göz seviyesine inip göz kontağı kurmaya dikkat edilmelidir. Bunu yaparken, sabırlı olmak önemlidir, çünkü çocukların hafızaları bizden daha kısadır. İki gün önce anlattığımız bir şeyi tekrar yapmak isteyebilirler. Bu noktada, aynı şeyi sabırla ve sakinlikle tekrar anlatmak önemlidir. Çocuğa “Hayır” denirken, ses tonunun sakın ve kararlı olması önemlidir. Ses tonu, kızgın, üzgün veya yalvarır şekilde olmamalıdır. “Hayır” denen konu üzerine çocukla gereksiz yere tartışılmamalıdır.

Tutarlı olun!

Önceden “Hayır” denilen şeye, “Evet” dememek veya tam tersi, hep izin verilen şeye, birden izin vermemek çocuğun kafasını karıştırır. İki durumda da, çocuk direterek istediğini yapabileceğini düşünmeye başlar. Bu nedenle, yasağı koyarken, bunu tutarlı bir şekilde sürdürebileceğinizden emin olun. Diğer taraftan anne ve babanın aynı kuralları kabul etmesi de çok önemlidir. Annenin “Hayır” dediklerine baba “Evet” diyor veya babanın izin vermediklerine anne izin veriyorsa, çocuk yanlış da olsa, istediği şeyi bir şekilde kabul ettireceğini düşünür. Çocuğa kuralları koyarken anne ve babanın hemfikir olması ve çocuğun bunu bilmesi önemlidir. Çocuğun yanlış davranışlarına “Hayır” derken, diğer kardeşlere de aynı şekilde yaklaşmaya dikkat etmek gerekir. Ailede kuralları oluştururken çocuklar arasında ayırım yapmak kardeş ilişkilerini etkileyeceği gibi, daha çok yasak alan çocukta, yok yere hor görüldüğü, haksızlığa uğradığı hissi yaratabilir. Yaş farkına bağlı kurallarda değişiklikler de yapılabilsin, bunlar mutlaka iki çocuğa da anlatılmalı, farkın yaşla ilgili olduğu, “Sen ağabey/ abla olduğun için izin veriyoruz” veya “Sen de büyüyünce böyle yapabileceksin” gibi açıklamalarla anlatılmalıdır.

Yaşına uygun kurallar

Ebeveyn tarafından konulan yasaklar, çocuğun gelişim ve eğitim düzeyine uygun olmalıdır. Çocuktan, fiziksel ve zihinsel gelişiminin

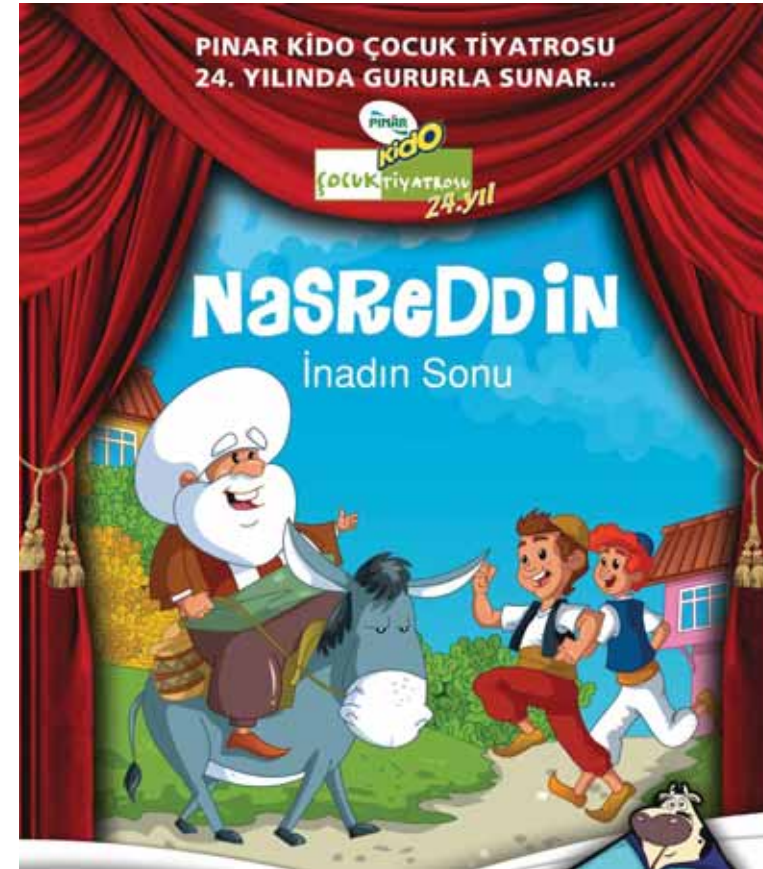
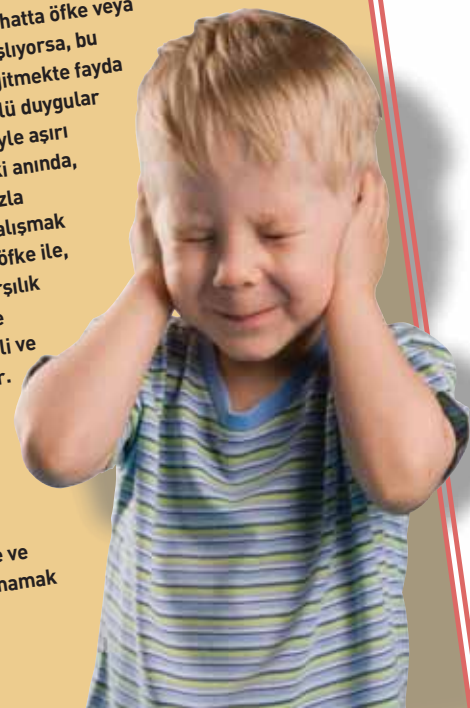
üzerinde davranışlar beklemek, kendisini başarısız ve yetersiz hissetmesine sebep olabilir. Konulan kuralları çocuğun anladığından emin olmak önemlidir. Kendi başına yemek yemeye yeni başlamış bir çocuktan etrafı kirletmeden yemesini beklemek, hem çocuğu hem de çocuk-ebeveyn ilişkisini zorlayacaktır.

Örnek olun

Çocuklar, davranışları göreyerek öğrenirler. İlk gözlemledikleri de, genellikle anne ve babalarıdır. Bu yüzden, çocuklara doğru ve yanlış davranışı öğretirken, onlara model olmak çok önemlidir. Ebeveyn, çocuğa yasakladığı davranışı kendisi yapıyorsa, bu anne ve babayı örnek alan çocuk için kafa karıştırıcı olacaktır. Çocuğa “Hayır” derken, doğru davranışın nasıl yapılacağını göstermek, ailede doğru şekilde davranan diğer bireyleri göstererek, bu davranışı anlamasına yardım etmek önemlidir. Çocuklara model olurken, ağabey/abla ve kardeş ilişkisi de önem taşır. Büyük çocukları, kardeşlerine doğru davranış model olmada yüreklendirmek, kardeş ilişkilerini de güçlendirecektir.

Israr ve inat ederse...

Bazen çocuklar, yanlış davranışları ısrarlı bir şekilde sürdürürler. Bu noktada, bu davranışın sebebini anlamak önemlidir. Çocuk, önemli bir istek veya ihtiyacını gidermeye çalışıyor veya engellenmişlik duygusuyla baş etmeye çalışıyor olabilir. Bu durumda, çocukla konuşmaya ve davranışının sebebini anlamaya çalışmak önem taşır. Çocuğun ihtiyacı ve isteği anlaşıldıktan sonra da, ona daha uyumlu ve sağlıklı alternatifler sunmaya çalışmak, hem ebeveyni hem de çocuğu rahatlatacaktır. “Hayır” denmesine rağmen, çocuk davranışta ısrar ediyor, hatta öfke veya ağlama krizleri geçirmeye başlıyorsa, bu sıkıntılar üzerine daha fazla gitmekte fayda var. Çocuklar, gerçekten güçlü duygular hissettikleri durumlarda, böyle aşırı tepkiler gösterirler. Bu tepki anında, sakın kalmaya ve çocuğu fazla zorlamadan yatıştırmaya çalışmak önemli. Çocuğun öfkesine öfke ile, ağlamasına ağlama ile karşılık vermek, çocuğun gözünde ebeveynin sağlam, güvenli ve sakın yapısını sarsacaktır. Kendini güvensiz hissedeyen çocuğun kaygısı, daha da artacaktır. Öfke ve ağlama krizi durumlarında, şiddete ve ağır cezalara başvurmamak önemlidir.



Pınar Kido

Çocuk Tiyatrosu,

Anadolu'yu gezdi

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, ‘Nasreddin İnadın Sonu’ oyunu ile bu yıl üçüncü kez düzenlenen ‘Hürriyet Hakkımızdır’ treninde yerini aldı, şehir şehir gezip, çocukları tiyatrosunun eğlenceli ve büyümlü dünyası ile tanıştırdı

24 yıldır çocuklara tiyatro sevgisini aşılamayı ve onların kültürel-kişisel gelişimine katkı sağlamayı hedefleyen Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, ‘Hürriyet Hakkımızdır’ treniyle Türkiye’yi gezdi. Ziyaret edilen her ilde saat 14.00-15.00 saatleri arasında ücretsiz olarak sahnelenen oyun, bir ay boyunca 25 şehirde 10 binlerce çocuğa ulaştı. Nasreddin Hoca’nın öğretici hikâyelerini müzik eşliğinde keyifli bir şekilde anlatan ‘Nasreddin İnadın Sonu’ oyununu çocuklar büyük bir ilgi ve beğeniyle izledi.

Nasreddin Hoca’dan çocuklara, altın değerinde öğütler...

Özer Tunca’nın yazıp yönettiği ‘Nasreddin, İnadın Sonu’ adlı oyun, Türk halk kahramanı Nasreddin Hoca’yı genç nesillere tiyatro aracılığıyla tanıtıyor. Mizah ustası Nasreddin Hoca’nın dilden dile, ülkeden ülkeye ulaşmış, bugünün insanına göndermeleri olan fıkralarından yola çıkılarak yazılan oyunda; var olanın değerinin bilinmesi ve körü körüne zıtlaşmanın ve inatlaşmanın sebep olduğu kayıplar, müzik eşliğindeki keyifli bir hikâyeye anlatılıyor. Simgelerle dolu bir anlatıma sahip hikâyenin yanı sıra, 16 dans ve 21 şarkı ile zenginleşen oyun, çocuklar için oldukça ilgi çekici ve keyifli öğeler taşıyor.



‘Nasreddin İnadın Sonu’ oyunu, Hürriyet Treni ile 25 ilde sergilendi.

Kirpi ile Kestane

Güneşli, güzel bir gündü. Küçük Kirpi, kestane ağacının altında mışıl mışıl uyuyordu. Ansızın sırtına, 'Pat!' diye bir şey düştü. Küçük Kirpi telaşa uyandı. Ne olduğunu anlayamadı. Sağına baktı, bir şey göremedi. Soluna baktı, yine bir şey göremedi. "Ne kadar da derin uyuyordum" dedi kendi kendine. Biraz yürümek istedi ama sırtında bir ağırlık vardı. "Belki de büyüyorum, dikenlerim ağırlaşıyor" diye düşündü. O sırada kulağına bir ses geldi: "Merhaba!" Küçük Kirpi çevresine bakındı, ama sesin kimden geldiğini bir türlü anlayamadı. "Hey, beni duyuyor musun?"

Feridun Oral'ın usta fırçasından çıkan resimleriyle 'Kirpi ile Kestane', 1992 yılında beşinci Barcelona Çocuk Kitapları İllüstrasyon Sergisi'ne, 1993 yılında Uluslararası Bratislava İllüstrasyon Bienali'ne seçildi. Küçük Kirpi ve Kestane'nin nasıl tanışıp arkadaş olduklarını anlatan bu kitapta çocuğunuz, ormanda yaşayan birçok hayvanla tanışacak ve hepsini çok sevecek.



Çocuklar için yeni ilham kaynağı Bamboo Kalem Tablet

Bamboo, çoklu dokunma işlevini ve kalem tablet teknolojisini bilgisayarları ile tek bir aygıtta birleştirerek, çocuklara tamamen yeni, basit ve ilham veren bir yol sunuyor. Çocukların hayal dünyalarına ve sınır tanımayan yaratıcılıklarına uygun çözümler getiren Bamboo Tablet, 179 TL'den başlayan uygun fiyatları ile anne ve babaların çocuklarına verebilecekleri en özel hediye alternatifleri arasında yer alıyor. Kablosuz ve pilsiz kalemle Bamboo, kolay kullanım özelliği ile çocukların çizim ve resim yapma konularındaki yaratıcılığını da geliştiriyor.



Kümebaşı küçük izci çok çalışır!

Eğitim yılının bitmesiyle Haziran'da başlayan yaz tatili, birçok çocuk için dersten olduğu kadar, okuldaki arkadaşlarından da uzak bir dönemin başlangıcı aslında. Çocuklar, bu üç aylık uzun tatil boyunca, yeni arkadaşlar edinmek ve keyifli vakit geçirmek isterler. Çocuklarının yeni arkadaşlar edinmesini, beraberce yaşama ve paylaşma alışkanlıkları kazanmasını, bunu yaparken yeni bilgiler edinmesini ve eğlenmesini isteyen anne ve babalar, yaz aylarında açılan spor ve izcilik okullarına çocuklarını gönderebilirler. MEB'e bağlı, orman, göl ve deniz kenarlarında bulunan tam 15 spor ve izcilik okulu çocukları bekliyor. Bunların yanında, özel işletmeler tarafından açılan okullar da var. Bilgi için: www.meb.gov.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

Yemiycem işte!

Dr. Rana Conway, her anne-babanın çocuklarıyla birlikte keyifle yemek yiyebileceğine inanıyor ve pratik önerilerle yemek zamanları yaşanan stresi adım adım yok etmenin yollarını gösteriyor.

- * Yemek zamanları aileniz için nasıl pozitif bir ortam hazırlayabileceğinizi,
- * Çocuklarınızın gelişimleri sırasında onlardan neler beklemeniz gerektiğini,
- * Çocuklarınızın hangi besinleri alması gerektiğini,
- * Yeme bozukluklarıyla ilgili problemleri nasıl çözebileceğinizi,
- * Eğer çocuğunuzun aşırı yeme problemi varsa veya kilosuyla ilgili kaygılanıp diyet yapmaya çalışıyorsa ona nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatarak size yol gösteriyor.



Sımsıcak bir animasyon: 'Aşırıçılar'

'Aşırıçılar' filmi, 10 santim boyundaki bir grup 'küçük insan' olan Aşırıçılar'ın, normal boyutlardaki sıradan insanların evlerinin yer döşemelerinin altında yaşadıkları hayatlarını anlatıyor. Film, 12 yaşındaki Sho'nun, annesinin çocukluğunu geçirdiği eve gelmesiyle başlıyor. Sho arabadan inerken bir kedinin çalılarının arasındaki bir şeye saldırmaya çalıştığını fark ediyor. Kısa bir süre sonra, kendisi de bir karga tarafından saldırıya uğrayan kedi kaçıyor. Merak içindeki Sho çalılığa gidip kedinin neyin peşinde olduğuna bakarken 14 yaşında bir 'Aşırıçılı' olan Arrietty'i görüyor. Aynı gece, Arrietty'nin babası Pod, kızına nasıl şeker aldıklarını öğretmek için onu döşemenin üstüne çıkarıyor. Bu sırada Arrietty, Sho'nun uyanık olduğunu fark edip elindeki küp şekeri düşürüyor. Sho her ne kadar korkmalarına gerek olmadığını söylese de, Pod yine de taşınmaları gerektiğine karar veriyor. Japon yapımı film, Temmuz ayında sinemaseverlerle buluşacak.

Pınar Organik Light Süt



36 yıldır süt kategorisindeki yeniliklerle Türkiye'yi tanıştıran ilk marka olan Pınar'ın bu alandaki en yenilikçi ürünleri arasında organik sütler de bulunuyor. 'Organik UHT süt ve süt ürünleri üretebilir' sertifikası almaya hak kazanan ilk marka olan Pınar, şimdi organik sütleri arasına yeni bir çeşit daha ekleyerek ürün gamını genişletiyor. Organik süttten daha az kaloriye sahip, aynı derecede protein ve daha fazla kalsiyum içeren Organik Light Süt'ün 200 ml. çeşidi tüketicilerin beğenisine sunuldu.

Formuna dikkat edenler için Pınar'dan sağlık dolu lezzetler



Pınar Organik Yoğurt

Organik süt; organik yemlerle beslenen, stressiz ve rahatça hareket edebilecekleri yaşam alanı sağlanan ineklerden üretiliyor. Pınar'ın organik süttten gelen enfes lezzetiyle ürettiği 'Pınar Organik Yoğurt', hem ailelerin hem de bebek ve çocuk beslenmesine özen gösteren annelerin vazgeçilmezi olacak.



Pınar Delight Hindi Etli Salam

Pınar Delight Hindi Etli Salam, salam lezzetinden mahrum kalmadan sağlığına özen gösterenler ve formuna dikkat edenler için Pınar kalitesi ile üretilen salamın en hafif hali! Pınar Delight Hindi Etli Salam, standart salamlara göre daha az yağ, daha az enerji ve daha az tuz içeren yapısıyla tadına doyamayacağınız eşsiz bir lezzette. *Yüzde 85 daha az yağ, yüzde 50 daha az enerji, yüzde 45 daha az tuz.

Pınar'da herkese göre bir sucuk var

Pınar'da her damak tadına uygun bir sucuk var. Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, eşsiz lezzetleriyle dört yeni sucuğu tüketicisiyle buluşturdu.

Pınar Şölen Çemenli, Pınar Şölen Kimyonlu, Pınar Gurme ve Pınar Delight Sucuk, benzersiz tatlarıyla sucukseverlerin büyük beğenisini topladı



'Pınar'da herkese göre bir sucuk var' anlayışıyla farklı damak tatlarına uygun eşsiz lezzetler geliştiren Pınar, sucuk ailesine dört yeni çeşit ekledi. Pastırma tadında sucuk isteyenler Pınar Şölen Çemenli'ye, muhteşem kimyon lezzetini sevenler Pınar Şölen Kimyonlu'ya bayılacak. Seçkin bir damak zevkine sahip olanlar en kaliteli dana but etlerinin özel baharatlarla harmanlandığı Pınar Gurme'yi, formuna dikkat edenler ise Pınar Delight Sucuk'u tercih edecek. Lezzet ve kaliteyi odak noktasına koyan Pınar, ürün gamında yeni çeşitleriyle farklı damak tatlarına uygun toplam 22 çeşit sucuğa ulaştı.

için, nem oranı olması gereken standarda düşüncüye kadar yaklaşık bir hafta boyunca kurutma işlemi uygulanıyor. Böylece, sucuklar gerçek sucuk yapısına ulaşıyor.

Her biri kendi lezzetinin en iyisi

Pınar Şölen Çemenli Sucuk, Türkiye'de en iyi ürünün yetiştiği bölgelerden alınan çemen ve özel baharatların karışımını kaliteli dana etiyle biraraya getiriyor. Pınar Şölen Kimyonlu Sucuk da buram buram kimyon kokusunu sucukla buluşturuyor. Pınar Gurme Sucuk, en kaliteli dana but etleri ile özel baharatların eşsiz birleşiminden oluşuyor ve sucuk lezzetini zirveye çıkarıyor. Pınar Gurme Sucuk'un üretimi, etin kıyma şeklinde hamur haline getirilmesiyle değil, özel kesim metoduyla zırla parça parça doğranarak yapılıyor. Etin lezzetini artıran bu yöntemle hazırlanan Pınar Gurme Sucuk, özel baharatlarla beraber eşsiz bir lezzete kavuşuyor. Pınar Delight Sucuk ise mükemmel sucuğun en hafif hali... Pınar Delight Sucuk, sucuk lezzetinden mahrum kalmadan formuna dikkat edenler için üretiliyor. Pınar Delight Sucuk, standart sucuklara göre yüzde 25 daha az yağ, yüzde 25 daha az enerji ve yüzde 30 daha az tuz içeriyor.

Yüzde 100 dana eti

Yüzde 100 dana etinden üretilen Pınar'ın yeni sucuklarının tümünde, en iyi tadı elde edebilmek



Pınar ürünlerine ambalaj ödülleri

Ambalaj Sanayicileri Derneği tarafından bu yıl ikincisi düzenlenen Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda, Pınar ürünleri ödülle döndü. 'Gıda Ambalajı' kategorisinde 'Pınar Krem Peynir Gurme Lezzetleri'nde, Pınar ürünleri ödülle döndü. 'Gıda Ambalajı' kategorisinde 'Pınar Üçgen Peynir Gurme Lezzetleri' ambalajları Yetkinlikler'; 'Grafik Tasarımı' kategorisinde ise 'Pınar Üçgen Peynir Gurme Lezzetleri' ambalajları Yetkinlik 2011 ödülüne layık görüldüler. 9 Eylül 2011'de yapılacak ödül töreni ile Yetkinlik 2011 ödülüne layık görülen projeler arasından Altın, Gümüş ve Bronz ödülleri alan projeler seçilecek.



Pınar'dan gurme lezzetseverlere 'Gurme Sosis'

En kaliteli dana but etleri ile özel baharatların eşsiz birleşiminden oluşan, lezzetin zirveye çıktığı özel bir sosis olan Pınar Gurme Sosis, dayanılmaz tadını özel üretim yöntemine borçlu. Pınar Gurme Sosis'in yüzde yüz dana but etinden üretiliyor ve özel baharatlarla beraber eşsiz bir lezzete kavuşuyor.





2010'da 2.6 milyar TL ciro ve 15'in üzerinde büyüme

Türk gıda sektörünün öncü markası Pınar, 17'nci İş Ortakları Toplantısı'nı Çeşme Altın Yunus Otel'de gerçekleştirdi. Toplantıya 100'ü aşkın bayi, satış temsilcileri ve çalışanlardan oluşan 300 kişi katıldı. Toplantıda 2010'un başarılı sonuçları ile 2011 hedefleri de paylaşıldı.

'Pınar Benim' konseptiyle düzenlenen, moderatörlüğünü ünlü gazeteci Cüneyt Özdemir'in üstlendiği toplantıda, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, Yaşar Grubu ilklerini özetledi ve boyadan gıdaya, gıdadan turizme her yenilikte ve atılımda, tüketicilere 'daha iyi bir yaşam sunmak' için çalıştıklarının altını çizdi. 2010 rakamları ile 2011 hedeflerini de paylaştı. İdil Yiğitbaşı, "Yaşar Topluluğu olarak 2010 yılını 2.6 milyar TL ciro ve yüzde 15'in üzerinde büyüme ile tamamladık. 2010 yılında 50 milyon TL yatırım gerçekleştirdik. Hedefimiz Yaşar Holding'in ve kuruluşlarının tüm paydaşlarına değer yaratmasını sağlamak, sürdürülebilir kârlı büyüme hedefi doğrultusunda, içinde bulunduğu iş kollarında daha da güçlenerek, liderliğimizi korumak ve pazar paylarımızı artırmaktır. Ayrıca Yaşar Topluluğu'nun ülkemizde yarattığı markaları, uluslararası boyutta dalgalandırmak istiyoruz" dedi.

Gala gecesinde bayilere plaket verildi

Gala gecesini Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar'ın konuşmasıyla başladı. Bu sene 36. yılını kutlayan Pınar markasının birlikte çok daha ileriye taşınacağını vurgulayan Selçuk Yaşar, Yaşar Grubu ve Pınar markasına emeği geçen herkese teşekkür etti. Selçuk Yaşar'ın konuşmasının ardından 5, 10, 15, 20, 25, 30 ve 35 yıllık bayilere plaketleri verildi. Pınar 17. İş Ortakları Toplantısı, Aşkın Nur Yengi'nin sahne aldığı gala gecesiy-le sona erdi.



Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar ve Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı

Sağlık için süt için.

Kan şekeri dengesinin korunmasını sağlar.

Boy uzamasına yardımcı olur.

Diş çürümesi riskinin azalmasına yardımcı olur.

Kas yapımı ve onarımında önemli rol oynar.

Kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur.

Hücre ve dokuların oluşumunda yardımcıdır.

Zeka gelişimini destekler.

Pınar Süt'le nice sağlıklı nesillere... Sütün faydaları saymakla bitmiyor. Pınar sütü faydalarından hiçbir şey kaybetmeden bardağınıza getiriyor. Bebeklere özel ilk adım Sütünden Organik Süt'e, Denge Laktosur'dan Çocuk Sütü'ne kadar her yaşta ihtiyacınıza olan sağlık Pınar Süt ürünlerinde. Sağlığınıza sağlık katmak için siz de her gün iki bardak süt için.



PINAR GURME LEZZETLERDEN

Kekikli - Zeytinli

ÜÇGEN PEYNİR



TÜRKİYE'DE İLK VE TEK



CHEDDARLI'SINI DA
DENEYİN

