

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Ebru Cündübeyoğlu ile içten bir sohbet
- **SAĞLIKLI BESLENME** Kış aylarında neler yenilmeli?
- **LEZZETLİ TARİFLER** Tüm ihtişamıyla saray mutfağı
- **DOSYA** Çocuğunuzla verimli zaman geçirmek
- **BAKIM** Yüz yogası
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklar ve arkadaşlık
- **SAĞLIK** Kendinizi unutmayın



ÇOCUK TİYATROSU

25. YILINDA GURURLA SUNAR...

Yaşasın Büyüyorum



YAZAN ÖZDEN İNAL YÖNETEN VEysel SAMİ BERİKAN

OYNAYANLAR

BETÜL EFE ÖMER FIRAT KÖKER ÇİĞDEM AYGÜN NURÇİN KARABIYIK
CANSIN BEZİRCİLIOĞLU S. CEM ŞENER

DANS RUSUDAN SAVANLLI MÜZİK GÜRHAN YÜKSEL DEKOR ŞAKİR DEMİRPEHLİVAN KOSTÜM ONUR ÖZCAN

SAHNE AMİRİ MÜNEVVER TEPE IŞIK TASARIM MUSTAFA TÜRKÖĞLÜ SES TASARIM ERKAN KARABULUT DEKOR TEKNİSYENLERİ ARSLAN YILMAZ, ERDOĞAN SADAY

GENEL SANAT YÖNETMENİ ŞAKİR DEMİRPEHLİVAN

www.pinar.com.tr

REZERVASYON 0212 216 43 69

8 EKİM 2011 - 31 MART 2012 TARİHLERİ ARASINDA HER CUMARTESİ - PAZAR SAAT 11:15'DE MECİDİYEKÖY PROFİLO AVM SALON 1'DE...

İyi ki doğdun Pınar...

Türkiye'nin sağlık, lezzet, yenilik ve yaşam pınarı Pınar, 38. yaşını kutluyor.

Bundan 38 yıl önce ilk uzun ömürlü sütü Türk tüketicisiyle tanıştırmak amacıyla kurulan Pınar, bugün Türkiye'nin en sevilen markalarından biri olmanın gururunu tüm tüketicileriyle birlikte yaşıyor.

Yıl 1970... Türkiye hem ekonomik hem sosyal anlamda zor günlerden geçmektedir. Bu yıllarda Selçuk Yaşar, Seferihisar'da bir çiftlik alır. Çiftlikte süt besiciliği yapmaktadır. O dönemde hayvanlardan elde edilen sütler, devlete ait Süt Endüstrisi Kurumu'na satılmaktadır. Çiftliğin yakınında bulunan Çamlı, Yelki ve Bademli'deki köylülerle Selçuk Yaşar sık sık görüşmekte, sohbet etmektedir. Bahar aylarında süt üretiminin artmasıyla birlikte köylüler elde edilen sütü satamamaya başlarlar. Selçuk Yaşar köylülerle yaptığı görüşmelerde, satamadıkları sütleri derelere döktüklerini şaşkınlıkla öğrenmiştir. Yaşar, bu sütleri çocuklar içmeli diyerek, hiç tereddüt etmeden ülkenin ilk uzun ömürlü ambalajlı modern süt tesisini kurmaya karar verir.

21 Mart 1973, Türkiye'de sağlıklı nesiller yetiştirmek hedefiyle Pınar Süt kurulur. Pınar Süt, kuruluşuyla birlikte, süt hayvancılığında çok önemli bir dönüşümü bölgede başlatır. Süt çiftçileri bir buçuk yıl içinde defalarca tek tek dolaşılır. Danimarka'da sütçülük konusunda yapılan araştırmalar kullanılır. Yeni geliştirilen teşvik sistemiyle köylüler arasından seçilen temsilciler Danimarka'ya götürülerek 30 kilo süt verebilen inekleri kendileri seçmeleri sağlanır.

Değerli okuyucumuz,

Kurulduğumuzdan bu günlere kadar çocukların sağlıklı büyümesi için ürünlerimizin üretimini, hammaddeden son tüketiciye ulaşıma dek büyük bir özenle gerçekleştirdik. Tüketicilerimizin sağlığına büyük önem vererek, sağlıklı ve dengeli beslenmeye destek olacak ürünler üretmeye özen gösterdik. Çocukların sağlıklı büyümesine gösterdiğimiz özen ve önemi, onların kişisel gelişim ve mutluluklarıyla da desteklemeye çalıştık. Bu doğrultuda, 30 yıldır devam eden çocuk resim yarışması, 25 yıllık çocuk tiyatrosu ve 13 yıldır süren çeşitli spor etkinlikleriyle, bu desteği aralıksız sürdürdük; sürdürmeye de devam edeceğiz.

Pınar ve diğer tüm Yaşar Topluluğu şirketleri olarak, çocuklarımızın daha yaşanabilir bir dünyada büyüebilmesi için dünya kaynaklarının sürdürülebilirliği konusunda da öncülük ediyoruz. Sürdürülebilirlik konusunu ana gündemlerimizden biri haline getirerek, yeni nesillerin daha mutlu yarınlarında yaşaması için bu alandaki çalışmalarımızı büyük bir hassasiyet ve yoğunlukla sürdürüyoruz.

Yakın zaman önce yapılan bir araştırmanın sonucunu da sizlerle paylaşmak isterim: MediaCat dergisi ve IPSOS KMG işbirliğiyle gerçekleştirilen 'En Samimi Markalar 2011' araştırmasının sonuçlarına göre, süt ve süt ürünlerinde, Pınar yüzde 36'lık skoru ile en samimi marka seçildi. 38 yıldır ürünlerimiz ve işimize verdiğimiz özeni tüketicilerimizin karşılıksız bırakmaması, bizleri çok mutlu etti.

Pınar olarak misyonumuzun başında sağlık geliyor. Sağlıklı bir yaşam için gıdanın ve fiziksel aktivitenin önemi günümüzde daha fazla anlaşılmaya başlandı. Dengeli beslenme sağlıklı bir yaşam sürmemiz için şart. Biz de Yaşam Pınarım dergimizde bu ay dengeli beslenme konusuna değindik. Bununla birlikte yine anneler ve çocukları için faydalı olacağına inandığımız konulara yer verdik. Konunun uzmanları tarafından hazırlanan bu dosyaların, annelere, çocuk bakımında yepyeni pencereler açacağı inancını taşıyorum.

Tüm değerli annelerimizin yeni yılını kutluyor, biricik çocukları ve tüm sevdikleriyle birlikte sağlık, mutluluk ve huzur dolu bir yıl geçirmelerini diliyorum...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



**Yaşar Holding Gıda ve İçecek
Grubu Adına İmtiyaz Sahibi:**

İdil Yiğitbaşı

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)

Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Aslı Albayrak, Mustafa Ercan,
Çetin Karadeği, Beliz Orçunus

YAPIM

kesişim

yayınçılık 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

Zeynep Kasapoğlu
zeynep.kasapoglu@kesisim.com.tr

Editör

Ayşe Findik
ayse.findik@kesisim.com.tr

Kreatif Yönetmen

Doğa Özkan
doga.ozkan@kesisim.com.tr

Düzeltili Seyit Göktepe

Katkıda Bulunanlar Melis Ünsal, Banu Çınar

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 Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı Kesişim Yayınçılık 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 Yayınçılık 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



4



ARALIK
2011



5

Kızım benim “Ömrüm”

Tescilli bir güzel, tiyatro sahnelerinin Çalığışu, komedi dizilerinin tatlı yüzü, dramaların derin bakışlı oyuncusu... Ama bunların hepsi bir yana, her şeyden önce minik Duru'nun annesi o... Oyuncu Ebru Cündübeyoğlu'nu dizi setinde ziyaret ettik, “annelik ve kariyer” üzerine sorular sorduk, içten cevaplar aldık...

Şu ana kadar pek çok başarılı dizide rol aldınız. İşin en başına dönersek; oyunculuk hayatınız nasıl başladı?

Bu süreç doğumunuzla beraber başlayan, içinizde zaten var olan bir şey bence. Hayatta istediğiniz şeyi bulup bir şekilde kendinize çekiyorsunuz. Ben de oyunculğu, özellikle tiyatroyu çok seviyordum. 1998'de dizide oynamaya başladım, tiyatro ise yaşamıma 1999 senesinde girdi. O zamandan beri de aralıksız oyunculuk yapıyorum. Genel anlamda televizyon ise, “Bir Başka Gece”de sunuculukla başladı. Meslek hayatım 18 yıldır devam ediyor.

Komedi oyunculduğuna çok yakıştırıyorlar sizi, bir taraftan dramalar da var kariyerinizde. Hangisini oynamayı daha çok seviyorsunuz, bir tercihiniz var mı?

Bir oyuncu için en güzeli, en keyiflisi, her şeye açık olabilmek ve her şeyi oynayabilmek. Ülkemizde en büyük zorluklardan biri de eğer bir karakteri çok iyi yaşatabiliyorsanız, o sizin üzerine yapışabiliyor. Bir dönem “Deli Yürek”te avukatı oynadım, dizi bitiminden sonra bana 10 tane avukat rolü teklifi geldi. “Acaba baroya da kaydetmişler midir?” diye şakalar yapmaya başlamıştık. Seyirci bazen bir karakterle sizi çok bütünleştirebiliyor. Ancak önemli olan seyircinin seni o şekilde görmek istemesi değildir; önemli olan yapımcıların size getirdiği tekliflerdir. Yani yapımcılardan farklı teklifler alabilmektir. Ben de bu konuda kendimi çok şanslı hissediyorum; çünkü komedinin üzerine drama teklifi de alabiliyorum. Bu bir şans ve bundan çok mutluyum.

Tiyatro kariyerinizde de çok güzel oyunlar görüyoruz... Yeniden tiyatro yapmak gibi bir planınız var mı?

Şu aşamada yok... 1999 yılından beri pek çok oyunda yer aldım. Tiyatro çok emek gerektiren ve zamanınızın çoğunu adamanız gereken bir yaşam biçimi. Bir müddet tiyatro yapmayacağım, bu sene karar verdim buna. Çünkü annelikle birlikte yürütmek çok zor. Turneler, kızımın ayrı kalmak beni çok zorluyordu. Kızımın okul hayatı başladığı için her şeyin daha düzenli olması gerekiyor.

Hep şehirde, onun yanında olmalıyım. O yüzden tiyatrodaki biraz teneffüse çıktım diyebilirim. Tiyatrodaki iki oyunda birlikte oynadığım dönemler oldu. Hem “Kibarlık Budalası”nda hem “Çalığışu”nda oynuyordum. Hatta aynı günde “Kibarlık Budalası”ndaki fırlama hizmetçiyi oynayıp akşamında da “Çalığışu”nun Feride’si oluyordum. Çok güzel günlerdi, oyunculuk açısından çok tatmin edici işlerdi. Ama bir süre tiyatro yapmayı düşünmüyorum.

Şimdilerde “Kalbim Seni Seçti” adlı dizide Sermiyan Midyat’la başrolleri paylaşıyorsunuz... Hatta şu anda da dizinin setindeyiz...

Evet, final bölümünü çekiyoruz. 13 bölümlük bir yaz dizisi olarak düşünülmüştü, sonradan 13 bölüm üzerine bir 10-12 bölüm daha çekildi. Önemli bir izleyici kitlesi oluştu. Benim açımdan önemliydi çünkü uzun bir aradan sonra bir dramayla seyirci karşısına çıktım. Keyifli bir setti, güzel zaman geçirdik, böyle bir projede yer almış olduğum için çok mutluyum. İçime sinen bir iş oldu.

Oyunculuk kariyerinizin yanı sıra aynı zamanda bir annesiniz... Duru şimdi kaç yaşına bastı?

Altı yaşında, büyüdü kızım.

Bu iş yoğunluğunda zaman ayırabiliyor musunuz?

İstanbul’da çalıştığım, turnelere gitmediğim için daha düzenli ve rahat vakit ayırabiliyorum. Dediğim gibi, bu sene sadece bir dizi aldığım için daha iyi organize olabildim. Dizi de yorucu ve saatleri çok düzenli olmayan bir şey ama İstanbul’dayım. Ayrıca, ben organizasyon konusunda bayağı tecrübe kazandım. Bu benim işim, işimin bir özelliği de düzenli saatlerinin olmaması. Çalışma saatlerim çok düzensiz de olsa ona göre en iyi şekilde organize olmayı öğrendim. Hayatın size verdiklerine göre bir şekil alıyorsunuz. Duru bu şartlarla büyüdü, ailece buna alıştı. O yüzden bizi zorlamıyor. Her işin cilveleri var ve ona ayak uyduruyorsunuz.

Duru nasıl bir çocuk? Anne-çocuk ilişkiniz nasıl?

Ana-kız birbirimize çok düşkünüz. Şimdi ilköğretime gidiyor, birinci sınıfa başladı. Onun için hayat başladı diyebilirim. Ödevler, sorumlulukları, yatma-kalkma saati... Okulla beraber çocuklar hayata adım atıyorlar. Her sene biraz daha büyüdüğünü görmek çok keyifli. Beraber ders çalışıyoruz. Ben bazen zorlanıyorum, galiba ders çalıştırırken biraz sabırsızım. Birlikte vakit geçirmeyi, ailece bir arada olmayı seviyoruz. Bir anne ne yaparsa çocuğuyla, her şeyi biz de aynen yaşıyoruz. Şöhretim, anneliği etkilemiyor. Sahnede çok büyük alkışlar alsanız da eve dönünce hemen anneye dönüştürülmelisiniz. Bu çok güzel bir şey, keyifli bir duygu. Bana en yakın varlık çocuğum, evladım. Ben ona “ömürüm” diyorum, benim ömürüm o.

Her anne çocuğuna bir gelecek biçer, onu nasıl görmek istiyorsa öyle hayal eder... Siz çocuğunuza dair ne gibi hayaller kuruyorsunuz?

Tek isteğim, mutlu olması. Bunu da Duru’ya öğrettim. Eğer sana “Büyüyünce ne olacaksın?” diye sorarlarsa, “Mutlu olacağım” cevabını ver dedim. İşinizi yaparken mutlu olabiliyorsanız, başka bir şey aramıyorsunuz hayatta. O yüzden benim zevklerime, isteklerime göre bir gelecek hayali kurmuyorum onun için. Ebeveyn olarak kendimi sorumlu hissettiğim tek şey, ona seçenekler sunmak. Renkleri göstermek, yelpazeyi açmak, yani çerçevesini geliştirmek. Onların içinden hangisini seçeceği, kendi kararı. Ben ona bakmasını, fark etmesini öğretiyorum.

Kızınızın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Annem beni hâlâ “Onu ye, bunu da ye, yemek yedin mi, doydun mu?” diye yakından takip eder... Ben çok zor yemek yiyen bir çocuktum. İştahsız olduğum için, “Bu yemek bitmeden masadan kalkılmayacak,” denilirdi. Ben kendi çocuğuma asla böyle bir şey yapmayacağım, dedim ve yapmıyorum da. Duru “doydum” dediği anda yemek biter. Sorunumuz da olmuyor. Kızımı yeme, içme konusunda kendi haline bırakıyorum. İsrarcı bir anne değilim. Ama güzel, besleyici şeyler yiyor. Çocuğun damak tadını oluşturmak önemli. Damak tadı oluşana kadar ne sunduğuma dikkat ettim. Bazı anneler yumurta sarısı, bal, peynir falan karıştırıp mamalar hazırlar ya, hiçbir zaman onları tasvip etmedim. Çocuğuma da hiç böyle mamalar yapmadım. Her besini tek tek denettim. Tatma duygusu oluşsun istedim. Sadece beslenmek için değil, yediği şeyin tadını alsın, tadıyla yesin istedim. O yüzden şu anda hiç sıkıntımız yok.



Pınar ürünleri kullanıyor musunuz?

Duru çok seviyor sütü. Çok fazla süt tüketiyor. Süt bizim için çok önemli ve Pınar Süt’ü tercih ediyoruz.

Duru'ya şunu öğrettim: Eğer sana "Büyüyünce ne olacaksın?" diye sorarlarsa, "Mutlu olacağım" cevabını ver dedim. Benim zevklerime, isteklerime göre bir gelecek hayali kurmuyorum onun için. Ebeveyn olarak kendimi sorumlu hissettiğim tek şey, ona seçenekler sunmak. Renkleri göstermek, yelpazeyi açmak. Onların içinden hangisini seçeceği, kendi kararı.



Kış aylarında dengeli beslenin



Memorial
Şişli Hastanesi
Beslenme ve
Diyet Bölümü
Diyetisyen
Yeşim Çelik

Sonbahar ayları da geride kaldı. Uzun kış ayları bizi bekliyor. Soğğun iyice kendini gösterdiği kış günlerinde sağlığımızı korumak için dengeli bir beslenme modeli oluşturmak ve bu aylarda yavaşlayan metabolizmanın yol açtığı kilo artışına dikkat etmek gerekiyor.

Kış aylarında vücut ve metabolizma kendini koruma altına almıştır ve daha yavaş çalışmaya başlar. Kışın yeme ihtiyacı artan kişi çok fazla karbonhidratlı yiyecekler yeme ihtiyacı duyar. Terleme de çok az olduğundan dolayı metabolizma hızı minimumdur. Bu yüzden bu dönemde dikkat edilmezse kilo artışı kaçınılmaz hale gelir. Soğuk havalara karşı bağışıklık sistemi, hastalıklara (grip, soğuk algınlığı, bronşit gibi) karşı kendini korumak için yağ yakımını engeller. Bu durumda kış mevsimini sağlıklı geçirmek için bağışıklık sistemini biraz daha güçlendirmek gerekmektedir. Güçlü bir savunma mekanizmasının temelinde ise yeterli ve dengeli beslenme yer almaktadır.

Kış günlerinde hastalıklardan korunmak için güne güçlü bir kahvaltıyla başlamak gerekmektedir. Sıkı bir kahvaltı, aynı zamanda metabolizmayı da iyi çalışır duruma getirir. İyi bir kahvaltıyla güne başlamak, hem soğuk havalarda direncinizi koruyacak hem kilo kontrolünde size yardımcı olacak hem de metabolizma hızınızın yavaşlamasını engelleyecektir.

Greyfurt, lahana ve maydanoz sizi kış hastalıklarından korur

Kış hastalıklarından korunmak, savunma mekanizmamızı güçlendirmek için de A ve C vitamininden yeterli beslenmek gerekir. Kış sebzeleri ve meyveleri de bu konuda bize yeterli oranda A ve C vitamini sağlayacaktır. Narenciye (portakal, mandalina, greyfurt), havuç, kivi, lahanagiller (karnabahar, lahana, brokoli, Brüksel lahanası), yeşil yapraklı sebzeler (maydanoz, tere, ıspanak),

A ve C vitamininden zengin besinlerdir. Gerek günlerin kısalması gerekse havaların soğumasıyla birlikte fiziksel aktiviteler azalmaktadır. Lifli besinlerin tüketiminin de azalması sonucu kabızlık sorunu kendini göstermektedir. Bu nedenle kış mevsiminin vazgeçilmez yiyeceklerinden kuru baklagillerin, kepekli tahılların (esmer ekmekek, bulgur, kepekli makarna/pirinç/erişte/un) ve özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin tüketimine ağırlık verilmelidir.

Sağlık için su için

Artık suyun önemini hepimiz biliyoruz. Ancak yazın sıcaklar nedeniyle rahatlıkla içtiğimiz suyu, kışın rahatlıkla tüketemeyiz. Su vücudumuzdaki bütün metabolik reaksiyonların temel direğidir. Kışın su kaybımız daha az olduğu için susama hissimiz azalır, ancak su ihtiyacımızı yine de karşılamamız gerekmektedir. Kışın da su alışkanlığını devam ettirmek, vücudumuzu sağlıklı tutabilmemizin en önemli koşulları arasında yer almaktadır. Dolayısıyla kışın susanılmasa bile günde 2-2,5 litre (10-14 bardak) su tüketilmesi gerekmektedir. Soğuk hava nedeniyle kışın favori içecekleri genellikle sıcak içeceklerdir. Sıcak içecek olarak genellikle kafein-tejin içeriği yüksek olan çay-kahve tercih edilmektedir. Bu konuda bizim önerimiz bitki çaylarının tercih edilmesidir. Kuşburnu çayı C vitamini içerdiği için, rezene çayı gaz sorunlarına iyi geldiği için tercih edilebilir.

8

ARALIK
2011

9

Soğuk hava nedeniyle kışın favori içecekleri genellikle sıcak içeceklerdir. Kış aylarında sıcak içecek olarak ağırlıklı olarak bitki çayları tercih edilmelidir.

TATLI SİZİ ISITMAZ!

Uzun süreli açlıklardan kaçınılmalıdır. Enerji ihtiyacının karşılanması için fast food ya da yağdan, şekerden zengin gıdalara yönelmek doğru değildir. Kış mevsiminin soğuk günlerinde "Tatlı yersem ısınırım" mantığından vazgeçilmeli, gün içerisinde yeterli ve dengeli beslenerek vücudun ısı dengesinin korunması sağlanmalıdır.

HAFTADA 2-3 KEZ BALIK YİYİN, KALP VE KEMİK SAĞLIĞINIZI GARANTİYE ALIN!

Kış mevsiminde güneş yüzünü daha az gösterdiğinden, D vitamini gereksinmesini karşılamakta sıkıntılar yaşanmaktadır. Bu nedenle havanın güneşli olduğu günlerde 20-25 dakika kadar güneş ışığından direkt olarak yararlanmaya (hafif tempolu yürüyüşler olabilir) ve haftada 2-3 kez balık yiyerek kalp sağlığınıza korumaya dikkat etmelisiniz. Böylelikle kemiklerinizin güneşin eksikliğini (D vitamini yetersizliği) daha az hissetmesini sağlayabilirsiniz.

Tabaklarda saray ihtişamı

Dillere destan bir mutfaktır Osmanlı Mutfağı... Hem yemeklerin lezzeti hem de geleneksel yöntemlerle sunumu, herkesi kendine hayran bırakır. İstanbul'da saray mutfağının en seçkin örneklerinin yapıldığı mekânlardan biridir, Topkapı Sarayı içindeki Karakol Restaurant. Sarayın ihtişamına yakışır güzellikte bir menüye sahip restoranın baş aşçısı Birkan Erköylü ise kelimenin tam anlamıyla mesleğinin erbabı. Erköylü, herkesin evinde kolayca pişirebileceği eşsiz saray lezzetlerini, dergimiz okurları için anlattı.



10



ARALIK
2011



11

KÖZLENMİŞ TAHİNLİ BÜTÜN PATLICAN MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)



- ▼ 1 adet patlıcan ▼ 1 adet kırmızıbiber
- ▼ 1 yemek kaşığı tahin ▼ 1 yemek kaşığı süzme yoğurt ▼ 1 diş dövülmüş sarımsak ▼ Yarım limonun suyu ▼ Tuz ve karabiber ▼ 1 yemek kaşığı zeytinyağı ▼ Yarım yemek kaşığı kavrulmuş badem

Yapılışı: Patlıcanı kürdanla birkaç yerinden delin. Patlıcan ve kırmızıbiberi ızgarada veya harlı ocakta közleyip kabuğunu soyun. Patlıcanı servis tabağına alıp çatala ezin, üzerine kabuğu soyulup küp şeklinde kesilmiş kırmızıbiber, tuz, biber, limon suyu ve sarımsak ekleyin. Kenarlarına yoğurt ve tahin koyarak, zeytinyağını gezdirin.

HAŞLAMA İÇLİKÖFTE

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

DIŞ MALZEME İÇİN:

- 100 gr. ince köftelik bulgur
- 20 gr. irmik
 - 20 gr. un
- 50 gr. kıyma
- Tuz ve biber

KÖFTE İÇİ İÇİN:

- 200 gr. kuzu kıyma
- 1 adet ince doğranmış soğan
- 20 gr. kavrulmuş çam fıstığı
- Yarım demet ince doğranmış maydanoz
- Tuz ve karabiber
- 20 gr. erik pestili
- 1 yemek kaşığı Pınar Tereyağı

Yapılışı: Bulgur, irmik ve unu karıştırın. Yarım çay bardağı ılık su ile üzeri kapalı olarak 20 dakika dinlendirin. Bulgur, kıyma, tuz ve karabiber ilave ederek yoğurun. Kuzu kıyması ve soğanı kavurun. Buna çam fıstığı ilave ederek 1-2 dakika daha kavurun; bu karışıma tuz ve karabiber ilave edip soğutun. Kavurulmuş kıyma içine ince doğranmış maydanoz ve erik pestili ekleyin. İçliköfte için yapmış olduğunuz bulgurlu harçtan alıp ceviz büyüklüğünde toplar yapın; parmağınızla içini açarak kıyma harcıyla doldurup kapatın. Elinizle yuvarlayarak köfteyi tamamlayın. Kaynar salçalı et suyunda 10 dakika haşlayın.



LEZZETLİ TARİFLER

ASMA YAPRAKLI KUZU TARAKLIK MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 250 gr. kuzu pirzola ● 100 gr. asma yaprağı ● 5 adet kuru erik ● 5 adet arpacık soğan ● 50 gr. pirinç ● 1 adet ince kesilmiş kuru soğan ● 1 adet domates
- Tuz, biber ve maydanoz ● 1 yemek kaşığı Pınar Tereyağı ● 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı biber salçası

Yapılışı: Tavada az sıvı yağ ile pirzoları kızartın, havlu kâğıda çıkarıp bekletin. Pirinç, doğranmış kuru soğan, maydanoz ve domatesi, tuz ve biber ile karıştırarak dolma içini hazırlayın. Asma yapraklarına sararak tencereye dizin. Üzerine kuru erik, arpacık soğan, tereyağı ve kızarmış pirzolayı dizin. Dolmaların üzerine çıkacak kadar salçalı su koyarak, hafif ateşte üzeri kapalı olacak şekilde 40 dakika kadar pişirin.



12
ARALIK
2011
13

PATLICAN SARMASINDA REYHANLI TAZE PEYNİR

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 1 adet patlıcan (boylamasına 4 parçaya kesilmiş) ● 100 gr. yağsız Pınar Beyaz Peynir (2 parça kibrit kutusu büyüklüğünde)
- 2 dal taze reyhan ● 1 adet ince doğranmış domates ● 2 yemek kaşığı zeytinyağı ● Tuz ve biber

Yapılışı: Dilimlenmiş patlıcanları fırçayla yağlayın; tuz ve biber serpererek fırında pişirip soğutun. Patlıcanları, dilimlediğiniz beyaz peynire, arasına birer yaprak taze reyhan koyarak sarmın. İsteğe göre yağsız teflon tavada veya ızgarada patlıcana sarılı peynirleri kızartarak domates sosla servis edin.





ZEYTINYAĞLI KURU MEYVELİ KEREVİZ DOLMASI

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 1 adet orta boy kereviz
- 2 adet asma yaprağı
- 1 adet yağlı kâğı

KÖFTE İÇİ İÇİN:

- 1 çay bardağı pirinç
- 1 adet (piyazlık doğranmış) soğan
- 1 çay kaşığı çam fıstığı
- 1 çay kaşığı kuş üzümü
- 1 adet kuru incir
- 1 adet kuru kayısı
- Yarım çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı yenibahar
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım demet maydanoz
- Tuz ve şeker

Yapılışı: Çam fıstığını zeytinyağında kavurun. Bu karışıma piyazlık doğranmış soğan ilave edin. Soğan kavrulup suyunu çektikten sonra, yıkanmış pirinç koyun; biraz kavrulduktan sonra kuş üzümü, tarçın, karabiber, yenibahar, tuz ve şeker atıp 2-3 dakika daha kavurun. Çeyrek çay bardağı sıcak su ekleyip kapağı kapalı, kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin ve soğumaya bırakın. Daha sonrasında kuru incir, kuru kayısı, ince kesilmış ve kıyılmış maydanoz ekleyip karıştırın. Kerevizini soyun, içerisini tek tarafı kapalı şekilde oyup dolma içile doldurun. Asma yaprağıyla her tarafı kaplanacak şekilde sarın. Sonrasında yağlı kâğıda sarıp fırın tepsinine alın; üzerine tuz, şeker, zeytinyağı ve kerevizlerin yarısına gelecek şekilde su koyun. Üstü kapalı şekilde 170 derece ısıda bir saat pişirin.

KESME HÜNKÂR MUHALLEBİSİ

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 1 litre Pınar Süt
- 250 gr şeker
- 2 adet damla sakızı
- 100 gr. nişasta
- 1 çay bardağı tuzsuz yeşil fıstık

Yapılışı: Sütü, şeker ve damla sakızıyla birlikte kaynatın. Kaynamış süte sulandırılmış nişasta ilave edin. İki dakika kadar kaynatın. İçerisine bir çay bardağı kınılmış yeşil fıstık ilave ederek bir tepsiye 3 cm kalınlığında dökün ve soğumaya bırakın. Keserek servis edin. İsteğe göre, meyve dilimleri, vişne veya böğürtlen sosla da servis edebilirsiniz.



Genç kalmanın en doğal yolu

Bedeni sağlıklı ve zinde tutmak için spora gidiliyor, egzersizler, pilates vs. yapılıyor. İş yüz bakımına gelince akla gelen şeyler ise çoğunlukla kremler... Oysa yüz kaslarımızı da güçlü ve sağlıklı tutarak, genç görünmenin doğal bir formülü var: Yüz yogası. Bütün yüzü çalıştıran bu hareketler, gençlik ve güzellik vadediyor...

Yüz yogası

14



ARALIK 2011



15

Belli aralıklarla bu gibi haberlere rastlarız: Kozmetik sektörüne bu yıl şu kadar paralar harcandı... Bu inanılmaz büyüklükteki rakamları duyduğumuzda da verdiğimiz tepki 'şaşırmak' olur genellikle. Özellikle kadınların kozmetik harcamaları, bütçelerinde önemli bir yer teşkil eder; hangi yaşta olursa olsun, bu değişmez. Kozmetik sektörü detaylı araştırmalar yaparak çok güzel ürünler ortaya çıkarıyor, burası kesin. Ancak tüm bedenimizin öncelikli ihtiyacı içten bir bakım. Dıştan yapılan bakım da bunun çok güzel bir tamamlayıcısı oluyor. Yüz bakımını ele alırsak, nedir bu içten bakım? İlk olarak bedenimizin yakıtı, yani aldığımız besinler. Sağlıklı beslenme, güzel ve genç görünen bir yüzün ilk şartı. Sağlıklı beslenme üzerine bir de çeşitli yüz hareketleri eklenince, gençlik ve güzellik en doğal yollardan geliyor. Yüz yogası olarak adlandırılan yüz hareketleri, sağlıklı bir şekilde gençleştiriyor. Yüz yogası terimini hayatımıza sokan kişi, Lourdes Julian Doplito Çabuk. Filipin doğumlu olan Çabuk 61 yaşında; uzun yıllardır İstanbul'da yaşıyor. Üniversitede tıbbi teknoloji eğitimi alan Çabuk, bu eğitimini ABD'de aldığı yoga ve doğal güzellik çalışmalarıyla pekiştirmiş. Sonuçta da ortaya 'Güzellik-Gençlik ve Yüz Yogası' programı çıkmış. Yüz yogasını detaylıca anlattığı bir kitabı da bulunan Lourdes Çabuk, her gün 10-15 dakika yapılabilecek en temel yüz yogası hareketlerini dergimiz okurlarıyla paylaştı. Ancak hemen belirtelim: Bu hareketlerden istenilen sonuçları alabilmek için düzenli yapılması gerekiyor.



1. EGZERSİZ

Öncelikle hafif bir yüz masajıyla başlayın. Her iki elinizin orta parmağıyla, alnınızdan yukarı doğru saç diplerinize kadar hafif bir masaj yapın. Normal nefes akışınızı koruyarak 1-2 dakika bu masajı sürdürün.



2. EGZERSİZ

Bu, düşünce çizgilerini önlemek açısından çok önemli bir yüz hareketi. Her iki elinizin üçer parmağını karşılıklı olarak alnınızda birleştirin. Başparmaklarınız arkada olacak şekilde parmaklarınızı ters yöne doğru çekerek alnınızı gerin. Derin bir nefes alın, aşağıya doğru bakarak kaşlarınızı çatın. Nefesinizi bu şekilde 10 saniye tutun ve yavaş yavaş nefes verin. Bu hareketi üç kez tekrar edin.



3. EGZERSİZ

Bu egzersizin amacı, gıdık oluşumunun önüne geçmek. Başınızı sağa doğru çevirin. Çenenizi öne doğru çıkarın. Başınızı hafifçe arkaya doğru yaslayın ve dilinizi üst damağınıza yapıştırın. Bu pozisyonda nefesinizi tutarak 10 saniye bekleyin ve nefes verin. Aynı hareketi sağ ve sol tarafta olmak üzere üçer kez tekrarlayın.

4. EGZERSİZ



Alın kaslarını güçlendiren bu egzersiz için; üç orta parmağınızı saç diplerinize, serçe parmaklarınızı kaşınızın başladığı, başparmağınızı kaşınızın bittiği noktaya bastırın. Kaşlarınızı iki yana doğru çekerken, alın kaslarınızı da diğer parmaklarınızla yukarı doğru itin. Kaşlarınızı çatın. Nefesinizi tutarak 10 saniye bekleyin ve nefes verin. Bu hareketi üç kez tekrarlayın.



5. EGZERSİZ

Üst dudak çizgilerine yönelik, aynı zamanda dudağı da kalınlaştıran bir hareket. Dudakları içeriye doğru kapayarak önce "U", sonra da biraz açarak "O" sesi çıkarın. Yine burada da nefesi 10 saniye tutup bekleyin ve nefes verin. Hareketi üç defa tekrarlayın.



6. EGZERSİZ

Bu hareketin adı 'kaşık kaldırma'. Yanakların sarkmasını önüyor ve boyun kaslarını güçlendiriyor. Kaşığın ucunu ağzınızın ucuyla tutarak yukarı doğru kaldırın. Bu egzersizi normal nefes akışınızla ve 20 defa yapın.



7. EGZERSİZ

Yanak, dudak ve boyun kaslarını güçlendiren, çok etkili bir yüz hareketi. Dudaklarınızı içeri doğru döndürerek bir kurşun kalemli yatay şekilde tutun. Nefes alın ve kalemi çevirirken çenenizi dışarıya doğru çıkarın. Bu egzersizi normal nefes akışınızla ve 20 defa yapın.

Çocukla geçirilen kısıtlı zaman verimli kullanılmalı

Yoğun çalışan anne-babaların ortak sıkıntısı: Çocuğuna yeterli zaman ayıramamak. Hatta bu sıkıntı zaman zaman ebeveynlerin kendini çok suçlu hissetmesine kadar varabiliyor. Oysa önemli olan, birlikte geçirilen zamanların en verimli ve etkin biçimde kullanılması...



16



ARALIK
2011



17





Amerikan Hastanesi
Pediatri Bölümü / Pedagog
Güzide Soyak

Sabahın erken saatlerinden akşama kadar yoğun bir iş gündemi içinde çalışıp durmak... Akşam olunca 'paydos' zamanı mı? Anne ya da babaysanız bu sorunun cevabı tabii ki 'hayır'. Evde sizi hayatınızın en önemli görevi bekliyor: Ebeveyn olmak. Yoğun çalışan anne-babalar çocuklarına yeterli zaman ayırmak konusunda sıkıntılar yaşıyor. Çocukla geçirilen zaman az olunca, anne ve babalar genellikle büyük bir suçluluk duygusuna giriyorlar. Oysa çocuğa ayrılan zamanın miktarı değil, çocukla kurulan ilişkinin kalitesi daha büyük önem taşıyor.

Çalışan anne-babalar için çocukla geçirilen her anın büyük önemi var. Çünkü zaman kıstı. Bu zamanda çocuğa belli bir disiplin anlayışının verilmesi, onunla oynanması, konuşulması, onun dinlenmesi oldukça önemli. Ailelerin öncelikle kavraması gereken gerçek, disiplinin bir ceza olmadığıdır. Çalışan ebeveynlerde şöyle bir davranış modeli görülebiliyor: Zaten çocuğumla çok az bir araya geliyorum, bu zamanda da onun her isteğini yerine getirmeye çalışmalıyım. Bu, bir anlamda 'sınırsız bir çocuk' yetiştirmektir. Bu ruh haliyle büyüyen bir çocuk, her şeye hakkı olduğunu düşünebilir. Böyle bir davranış biçimi, çocuğun sosyalleşmeye başlamasıyla birlikte belli zorluklar doğuracaktır. Çünkü çocuk, her isteğinin, hiçbir sınır olmadan yerine getirilmesini kendince 'normalleştirmiştir'. Örneğin çocuk yuvaya gittiğinde, belli çatışmalar yaşayabilir. Oradaki birtakım kuralları sert tutumlar olarak algılar. Dolayısıyla ev içinde ailenin

koyduğu sınırlar, çocuğun büyüüp gelişmesi için şart. Ancak burada dikkat edilmesi gereken konu, disiplin kazandırma sürecinin bir çatışmaya dönüşmesi. Eğer sürekli bir çatışma yaşıyorsa, anne ve babanın kural koyma yöntemlerini tekrar gözden geçirmeleri gerekiyor.





18

ARALIK
2011

19

Ev-iş-çocuk ile kurulan ilişkinin dengelerini oluşturmak kolay değildir. Bunun için zaman ve emek harcamak gerektiğini unutmamak gerekir.



'Yetersiz bir ebeveynim' duygusu

Anne-babalar iş ile ilgili sıkıntılarının zaman zaman eve de yansıdığından, bunun ev içerisindeki bireyler üzerinde olumsuz etkiler yarattığından söz ederler. Çocuklardaki davranış sorunlarının bir kısmını bu nedenler oluşturmaktadır. Ebeveynlerin bu durumun meydana getirdiği tatminsizliği çocukların isteklerini aşırı doyumak yoluyla düzeltmeye çalıştığı gözlenmektedir. Bu durum zaman içerisinde ebeveynlerin kendi anne-babalık rollerinden de tatmin olmamalarına neden olabilmektedir. Aile bireylerinde suçluluk, yaşam doyumunda azalma gibi belirtiler görülmektedir.

Çocukları mutlu etmek zor değil aslında; onlarla iletişim kurulması, sorunlarının büyük ölçüde önüne geçecektir. Çocuklarla konuşmak, onların dertlerini dinlemek, iletişimi geliştirme en birinci kuraldır. Çocuğun mutsuz olacağı bir durumu ondan saklamaya çalışmak yerine, onun anlayacağı biçimde anlatmaya çalışmak gerekir. Normalden farklı bir durum oluşuyorsa, çocuk bu konuda bilgilendirilmelidir. Mesela iş seyahatine gidilecekse ya da o uyuduktan sonra eve gelinecekse, bu konuyla ilgili ona öncesinde açıklama yapılmalıdır. Diğer türlü, örneğin çocuğun uyandığında anne ya da babasını yanında görmemesi, daha büyük problemler yaratabilir.

Yetersiz aile içi etkileşiminde, özellikle çocuklarda söz dinlememe, saldırganlık, hiperaktivite, uyku problemleri ve davranış sorunları gözlenmektedir. Çocuklarla geçirilen zamanla ilgili tatmin, ebeveynin çocuğun onunla geçirdiği zamandan duyduğu tatmine ilişkin görüşü, iş ve aile arasındaki dengeleri oluşturmaktadır. Bu durumun uzun sürmesi halinde depresif duygular, çalışma bağlantılı suçluluk ve yine çocuklarda davranış sorunları gözlenebilmektedir. Ev-iş-çocuk ile kurulan ilişkinin dengelerini oluşturmak kolay değildir. Bunun için zaman ve emek harcamak gerektiğini unutmamak gerekir. Ama harcanan emeğin karşılığı bir şekilde mutlaka alınacaktır.

Yaş düzeyine göre farklı oyunlar seçilmeli

Çocuklar yaş dönemlerine göre anne-babalarından farklı düzeylerde ilgi talep edebilirler. Örneğin çocuğun odasında onun oyununu izlemek ve bu durum üzerine sadece konuşmak bile onun ihtiyacı olan ilgiyi görmesini sağlayabilir. Ebeveynlerin evde bulunduğu saatlerde her



Birlikte geçirdiğiniz zamanı tamamen ona ayırın

Yoğun iş gündeminiz nedeniyle çocuğunuzla yeterli ölçüde zaman geçiremiyorsanız, evde olduğunuz anlarda ilginizin tamamen onda olduğunu bilmesi, çocuğunuzun rahatlatacaktır. Birlikte geçirdiğiniz zamanlarda dikkatinizin sadece onda olması gerekmektedir. Bir taraftan onunla ilgilenip diğer taraftan büyük bir dikkatle işinizle alakalı bir şeyle ilgilenmek, çocuğunuzun rahatsız edecektir. Şunu unutmamak gerekir: Çocukla uzun zaman geçiren ebeveyn değil, doyumlu zaman geçiren ebeveyn çocuğuna daha fazla şey kazandırır.

an çocukla oyun oynamaları, iyi ilişki kurdukları anlamına gelmez. Belirlenmiş zaman dilimlerinde bir araya gelerek herkesin keyif aldığı ortak oyunları oynamak, çocuklara kendilerini daha iyi hissettirecektir. Bütün akşam saati boyunca sıkılarak ve dikkatinizi vermeden oyun oynamak çocuk için de pek faydalı olmayacak bir deneyimdir. Uygun oyuna karar verirken çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini ve ilgilerini göz önünde bulundurmak gerekir. Onların ilgisini çekecek ya da zihinsel gelişimine faydalı olacak oyunlar, çocukların yaşına bağlı olarak seçilmelidir.

Çocukla geçirilen belirli zaman içinde anne ve babanın davranışlarında dikkat edilmesi gereken bir diğer konu da tutarlılık. Çocukların aynılığa ihtiyacı vardır. Anne ve babalar otoritelerini kullanırken, kararı birlikte aldıklarını çocuğa söylemeli ya da fark ettirmelidirler. Anne ve babadan gelebilecek değişik tepkiler, çocukta kafa karışıklığına neden olabilir. Ebeveynler, çocuğun hoşuna gitmeyebilecek kuralların yerleştirilmesinde birlikte hareket etmelidirler. Kuralların benimsenmesi konusunda zorluklar yaşandığı durumlarda, çocukla konuşmak, onun da fikrini almak, ona söz hakkı tanımak büyük önem taşır.

Önlerine çeşit çeşit oyuncaklar, kitaplar serseniz bile onların en çok sevdikleri şey bilgisayarları... Minicik eller öyle ustalıkla kullanıyor ki mouse'u, büyükler bile şaşırıyor bu ustalığa. Bilgisayarın, çocukların zekâ gelişimine önemli katkıları var. Ancak bilgisayar karşısında çok uzun zaman geçirmek, çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerini olumsuz yönde etkiliyor.

20



ARALIK
2011



21

Bilgisayarı olmadan asla!

“Bu çağın çocuklarının yaşamlarını en iyi anlatacak görüntü ne olabilir?” diye sorsalar, çoğu kişinin aklında aynı fotoğraf belirir büyük olasılıkla: Bilgisayarın başında, ekrana adeta gözünü kırpmadan bakan çocuklar. Evet... Çocuklar, bilgisayar karşısında çok uzun zamanlar geçiriyorlar. Sadece belli bir yaşa ulaşmış çocuklar değil, minik eller bile mouse’la ustalıklı baş edebiliyorlar.

Her konuda olduğu gibi çocukların bilgisayar kullanımında da denge unsuru öne çıkıyor. Ailesi ve arkadaşlarıyla iletişim kurmak, kitap okumak, sokakta oyun oynayıp bisiklet sürmek yerine sadece bilgisayar başında zaman geçirmenin, çocuğun fiziksel ve duygusal gelişimine olumsuz etkileri oluyor. Diğer taraftan, dengeli bir zaman dilimi içinde bilgisayar kullanmak, zekâ gelişimine destek oluyor. Bir çocuğun yetişkin kontrolünde bilgisayar kullanımına erken yaşlarda başlamasının olumlu etkileri var. Çünkü çocuğun zekâ gelişimiyle bilgisayarı kullanımı arasında pozitif bir paralellik söz konusu. Bu noktada çocukların bilgisayarla kaç yaşında tanıştırılması gerektiği sorusu ortaya çıkıyor. Bununla ilgili net bir cevap yok. Bunun cevabı, çocuğa ve onun gelişimine göre değişebilir. Konuyla ilgili farklı görüşler olsa da, uzmanlar ağırlıklı olarak 5-6 arası yaş diliminde birleşiyorlar.

Yetişkin kontrolünde olmalı

Okul öncesi çağlarda çocukların anne, baba ya da öğretmen gibi bir yetişkin kontrolünde bilgisayarda eğitici CD’ler dinleyip izlemesi, zihinsel açıdan ilerlemesine katkı sağlıyor. Ancak erken yaşlarda çok uzun saatlerini bilgisayar karşısında geçirmenin, tahmin edileceği üzere, başta fiziksel gelişim olmak üzere çocuklara zararlı etkileri olabiliyor. Aktif bir bilgisayar kullanımının çocukların yeterli kas, sinir, zihinsel, dil, okuma ve yazma becerilerindeki gelişimini tamamladıktan sonra başlaması gerekiyor. Yapılan araştırmalara göre, büyük şehirlerde yaşayan çocuklar bilgisayar başında daha uzun zaman geçiriyorlar. Bir yetişkin kontrolünde olduğu sürece bilgisayar çocuğun gelişimi açısından oluk-



Şimdiki çocuklar harika! Onların oyuncakları sadece arabalar, trenler, bebekler değil; bilgisayarlar da yaşamlarının önemli bir parçası. Anne ve babalar, hem çocuklarıyla iletişimlerini güçlendirmek hem de onların bilgisayar kullanım sürelerini kontrol edebilmek için ara sıra bilgisayar karşısında birlikte zaman geçirmeliler.

ça faydalı. Ancak kullanım süresinde denge gözden kaçırırsa, çocukların sosyal davranışlarında bozukluklar baş gösterebiliyor. Son yıllarda ortaya çıkan bir kavram olan “bilgisayar bağımlılığı”, çok küçük yaşlardaki çocuklarda bile görülebiliyor. Bu bağımlılığın en gözle görülür etkisi; normal hayattan kopuş. Bu çocuklar sosyal ilişki kurmada zorluklar yaşıyorlar.

Bilgisayar bağımlısı çocukların karşılaştığı bir diğer sorun da kilo problemi. Çocuk demek hareket demek; koşup oynamak demek. Hareketsiz bir şekilde bir ekranın önünde saatler harcamak, kiloyla ilgili problemlerin ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Özellikle okul öncesi çocuk eğitiminde her alanda olduğu gibi bu konuda da en büyük görev ebeveynlere düşüyor. Bilgisayar, bilinçli kullanıldığında zekâ gelişimi açısından oldukça önemli. Çağımızın vazgeçilmezi bilgisayar, ölçsüz bir şekilde kullanıldığında zararlı bir alete dönüşüyor.



ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

Canım Arkadaşım

22



ARALIK
2011



23



Çocukların, okul öncesi ve okul çağında kurdukları arkadaşlık ilişkileri, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip. Her çocuk farklı bir kişiliğe sahip olduğu için iletişim kurma biçimleri de farklılık gösteriyor. Çocuğun ailesiyle iletişimi, arkadaşlık ilişkilerini önemli ölçüde etkiliyor.

Çocuklar, ilişki başlatma ve sürdürme, sorun çözme, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilme, uzlaşma gibi hayat boyu gerekli birçok beceriyi yaşlılarıyla etkileşime geçerek öğrenirler. Bunun yanı sıra arkadaş ilişkileri çocuğa öfke, agresyon (agresiflik) gibi olumsuz duyguları deneyimleme ve buna uygun sosyal davranışlar geliştirme imkânı sağlar.

Arkadaş ilişkileri, farklı yaş dönemlerine göre değişiklik gösterir. Okul öncesi dönemde çocuklar yaşlılarıyla ilişki kurmaya ve oynamaya heveslidir. Bu yaş çocukları hayal gücüne dayalı, 'mış gibi' yaparak oynanan oyunlara ilgi duyar ve çoğunlukla bu oyunlar üzerinden arkadaşlık kurarlar. Örneğin, erkek çocuklar grup halinde rekabet, kahrmanlık, kurtarma gibi temalar üzerine kurulu oyunlar kurarken, kız çocuklar küçük gruplar halinde evcilik gibi konuşma ve ilişkisel odaklı oyunlar kurarlar. Okul öncesi dönemde çocuklar arasında oyuncakları paylaşma konusunda sık sık anlaşmazlıklar çıkabilir. Bu anlaşmazlıklar sayesinde çocuklar sorun çözme becerilerini geliştirir ve zamanla problemlere daha olumlu ve yapıcı bir şekilde yaklaşmayı öğrenirler.

6-12 yaş aralığındaki çocuklar, okulla birlikte daha fazla sayıda çocukla daha uzun zaman geçirmeye başlarlar. Fiziksel olarak büyüyüp gelişen ve daha becerikli hale gelen çocuklar sosyal açıdan da hızla gelişirler. Öğretmen ve arkadaş grubu tarafından beğenilmek ve kabul görmek önem kazanır. Bu yaştaki çocuklar hayal gücüne dayalı oyunlardan çok saklambaç, futbol veya kızmabirader gibi kurallı oyunlara ilgi duyarlar. Bu oyunlar, sıra bekleme, isteklerini erteleme, rekabet ve ötekinin ne düşündüğünü tahmin etme gibi becerilerin gelişmesi bakımından önemlidir. Genellikle kızlar ve erkekler kendi aralarında oynarlar.

Erkekler rekabete dayalı oyunlara daha çok yönelirken, kızlar sırların paylaşıldığı, diğer gruplarla rekabetin yaşandığı sosyal etkileşimler yaşarlar. Bu dönemde agresyonun ifade edilme biçimi de değişir. Okul öncesi dönemde sıklıkla görülen fiziksel agresyonun yerini aşağılama, tehdit gibi sözel veya dedikodu, dışlama gibi ilişkisel yollardan ifade edilen agresyon alır.



**PSİ Çocuk ve Aile
Merkezi
Uzman Klinik
Psikolog
Mine
Kayraklı
Duman**



6-12 yaş aralığında, çocuklarda, öğretmen ve arkadaş grubu tarafından kabul görüp beğenilmek önem kazanır.

Dışlanmışlık hissi, özgüveni zedeler

Arkadaşlık ilişkilerini etkileyen önemli faktörlerden biri de çocuğun kişilik özellikleridir. Bazı çocuklar girişken, konuşkan ve cana yakinken bazıları daha çekingen, endişeli ve içine kapanıktır. Bu çocuklar için sohbet başlamak, sürdürmek ve söylenenlere cevap vermek kolay olmayabilir. Aşırı hareketli, kendini kontrol etmekte zorlanan ve bu nedenle ani tepkiler verebilen çocuklar da oyun arkadaşı olarak tercih edilemeyebilir. Yaşlıları tarafından kabul görmeyen bu çocuklar kendilerini yalnız ve dışlanmış hissedebilirler ve özgüvenleri zedelenebilir. Bu çocuklar zamanla bazı aktivitelere katılmaktan kaçınmaya başlayabilirler ki bu da çocukların sosyal becerileri öğrenmesi için gerekli fırsatlardan yoksun kalmalarına neden olur. Aile ilişkileri çocuğun arkadaş ilişkilerini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Çocuklar için anne-babasıyla kurduğu ilişki diğer kişilerle, dolayısıyla yaşlılarıyla da nasıl iletişim kurabileceğine dair önemli bir model oluşturur. Anne-babasıyla güvenli bağ kurabilen çocuklar, dış dünyayı keşfetmeye ve ötekilerle ilişki kurmaya daha hazır ve hevesli bir tutum sergilerler. Ancak anne-babayla erken dönemde kurulan ilişki kadar anne-babanın çocuk yetiştirmedeki güncel tutumları da çocuğun arkadaş ilişkilerini etkiler. Örneğin, çocuklarını sıklıkla cezalandıran anne-babalar, farkında olmadan çocuklarına agresyonun kabul edilebilir bir davranış olduğu mesajını vererek onların da bir problem karşısında agresif bir tutum benimsemelerine neden olabilirler. Bu da çocukların arkadaş grupları tarafından kabul görmemesine neden olabilir.

Aileler neler yapmalı?

Peki, çocukların sosyal becerilerini geliştirmek ve arkadaş edinmelerine yardımcı olmak için aileler neler yapabilir? Anne-babalar çocukların yaşlılarıyla hangi ortamlarda ve ne sıklıkla bir araya geleceğine ilişkin düzenlemeleri yapacak güce sahiptir. Anne-babalar, çocuklarına arkadaşlarıyla mümkün olduğu kadar çok birlikte zaman geçirme imkânı sağlayarak onların arkadaş ilişkilerini destekleyebilirler. Örneğin, çocuğun arkadaşlarını eve davet etmek veya onları birlikte dışarıda bir etkinliğe götürmek, arkadaşlık bağlarını güçlendirecektir.

Anne-babalar evde bazı aktiviteler yaparak çocuklarının gerekli sosyal becerileri kazanması için onları destekleyebilirler. Örneğin, çocukla oyun oynarken anne-babanın sıra beklemesi veya oyunda çıkan olası bir çatışmaya yapıcı bir tutumla yaklaşabilmesi çocuk için de bir model oluşturacaktır. Bunun yanı sıra anne-babalar oyun sırasında çocuğun sergilediği olumlu ve olumsuz davranışlara ilişkin ona geri bildirim vererek çocuğun da kendi tutumlarına ilişkin farkındalık kazanmasına yardım edebilirler. Örneğin, oyunda ötekini sözünü sık sık kesen çocuğa konuşmak için sırasını beklemesi gerektiği hatırlatılabilir. Oyunu kaybettiği için kızan ve üzülen çocukla önce bu duygular hakkında konuşulabilir ve ardından çocuk yeni bir deneme yapması için cesaretlendirilebilir. Oyunda sırasını bekleme, teşekkür etme veya özür dileme gibi olumlu bir davranış gösterdiğinde ise anne-babanın bunu fark etmesi ve bunu çocukla paylaşması çocuğu hem gururlandıracak hem de olumlu davranışların sıklığını

24



ARALIK
2011



25





Anne-baba, çocukla zıtlasından, onun duygusunu anlayarak ve uzlaşmacı bir tutumla çocuğa yaklaştığında, çocuk da benzer bir tutumu arkadaşlarına karşı sergileyecektir.

Çocukların arkadaş ilişkilerinde yaşadığı sorunlar karşısında onlara güvenmek ve soruna doğrudan müdahale etmek yerine, onların alternatif çözümler üretmesine yardımcı olmak gerekir.

artıracaktır. Elbette, arkadaş ilişkilerinde her zaman her şey yolunda gitmeyebilir. Çocuklar arasında anlaşmazlıkların çıkması sık rastlanan bir durumdur. Anne-babalar çocuğa bu konuda en büyük yardımcı sorun çözme becerisini kazandırarak yapabilirler. Böylece, çocuk anne-babası yanında olmasa dahi yaşadığı sorunlarla baş etmeyi öğrenebilir. Bu becerinin edinilebilmesi ise büyük ölçüde anne-babayla yaşanan çatışmaların nasıl çözüldüğüne bağlıdır. Anne-baba çocukla zıtlasından, onun duygusunu anlayarak ve uzlaşmacı bir tutumla çocuğa yaklaştığında, çocuk da benzer bir tutumu arkadaşlarına karşı sergileyecektir. Çocukların arkadaş ilişkilerinde yaşadığı sorunlar karşısında onla-

ra güvenmek ve soruna doğrudan müdahale etmek yerine, onların alternatif çözümler üretmesine yardımcı olmak gerekir. Anne-babanın sakin bir tutumla durumu anlaması ve çocuğun haklı veya haksız olmasına bakmadan yaşadığı duyguları onun adına ifade etmesi rahatlatıcı olacaktır. Örneğin, anne-baba "Arkadaşın sana öyle söyleyince çok kızmış ve üzülmüşsün," diyebilirler. Ardından çocuk, durumu yeniden gözden geçirmesi ve soruna bir çözüm üretmesi yönünde desteklenebilir. Örneğin anne-baba konuşmayı "Acaba neden sana böyle söyledi? Peki şimdi ne yapmalısın?" gibi sorular sorarak ve gerektiğinde çocuğa önerilerde bulunarak sürdürebilirler.



26



ARALIK
2011



27

Sakın kendinizi unutmayın!

Birçok anne, çocuğu ve eşiyle ilgilenmekten kendini unutuyor. Belli bir süre normal karşılanan bu 'kendini unutma' durumu, zamanla kişiyi depresyona kadar götürebiliyor. Uçak kalkarken yapılan anonslarda söylendiği gibi, annelerin önce "kendi oksijen maskesini takması" gerekiyor.

Birçok kadın, ailesinin gereksinimlerini karşılamak için çabalamaktan, kendi ihtiyaçlarının farkında olmadan yaşıyor. Gece başını yastığa koyduğunda, “Bugün neleri hallettim, nelerde eksik kaldım?” diye kendini eleştirip, ertesi gün için de bu eksikleri tamamlamak için planlar yapıyor. Bazen çevreden tavsiyeler duyuyor: “Kendine iyi bak ki iyi bir anne ol” ya da “Oksijen maskesini önce kendine tak, yoksa çocuğuna faydalı olamazsın.” Aslında “kendine iyi bak” tavsiyelerinde bile her zaman önceliğin annelik rolünde olduğu mesajı var. Yani kişinin ne gibi gereksinimleri olduğunun pek de önemi yok gibi.

Eğer bir anneyseniz kendinize bir sorun: “En son ne zaman yalnızca kendinizi düşünerek bir şey yaptınız?” Bunu düşünürken, eşinize ya da arkadaşınıza güzel görünmek için yaptığınız alışverişi, beklerler diye yaptığımız ziyaretleri ve çocuğunuz istediği için gittiğiniz filmi listeden çıkarın. Hatırlamakta zorluk mu çekiyorsunuz? O zaman kendinizi uzun zamandır ihmal etmişsiniz demektir.

Bazılarımıza yalnızca kendimizi düşünerek bir şey yapıyor olmak, bencillik gibi gelebiliyor. Oysa bunu yapabilmemenin çocuklarımız için de birçok faydası var. Öncelikle bir kadın olarak kızlarınıza bir rol model oluyorsunuz. O da büyürken, kendisine iyi davranmaya ve iyi davranılmaya hakkı olduğunu ve değerli bir birey olduğunu öğreniyor. Oğlunuz da cinsiyeti farklı olmasına rağmen sizi bir rol model alıyor ve kendi özgüveni gelişiyor. Ayrıca kadınların değerli olduğunu öğreniyor ve çevresindeki kadınlara bu şekilde davranıyor.

Kendine özen göstermeyen annelerin çocukları daha bencil

Bunun yanı sıra, hayatını çocuklarının istek ve ihtiyaçları çevresinde kuran annelerin, çocukları büyürken birçok zorlukla karşılaştıklarını görüyoruz. Öncelikle çocuklar, annelerinin de bazı ihtiyaçları olduğunu ve

bunların önemsenmesi gerektiğini görmediklerinde çok daha benmerkezci olabiliyorlar. Ayrıca biz onları sürekli mutlu etmeye çalışırken farkında olmadan onların elinden kendi kendilerini mutlu edebilme yetisini alıyoruz. Sonra da “Neden hiçbir şeye tatmin olmuyor?.. Hep daha fazlasını istiyor?” diye soruyoruz.

Çocukların anneden uzaklaştığı, arkadaşlarının önem kazandığı ergenlik döneminde de kendilerini ve diğer ilişkilerini ihmal etmiş anneler, en çok zorlananlar oluyor. Uyanık oldukları her an çocukları için var olan, onların ilk çağırmasında koşullar ne olursa olsun koşan anneler, çocukların ihtiyaçları azaldığında kendilerini boşlukta hissedebiliyorlar.

Unutmayın; çocukların sizi ve hayatlarındaki diğer kişileri önemseyen bireyler olarak yetişmesini istiyorsanız, ilk önce siz kendinizi önemsemelisiniz. Ailenize vakit ayırırken, hayatınızdaki diğer şeyleri de dengelemelisiniz.

Dengeli bir yaşam sürebilmek için öncelikle aklımıza, bedenimize ve ruhumuza iyi bakmamız gerekiyor. Bunlardan birini ihmal ettiğimizde, duygusal durumumuzda, ilişkilerimizde ve fiziksel sağlığımızda sorunlar çıkmaya başlıyor. Kendimizi mutsuz, yorgun ve tatminsiz hissediyoruz. Hatta rollerimizi en iyi şekilde yerine getirmek bu kadar önemliyken kendimizi unuttuğumuz için bu rollerin sorumluluklarını da yerine getiremez oluyoruz.



Uzman Psikolog
ve Aile Terapisti
**Yudum
Akyl**

En son ne zaman yalnızca kendiniz için bir şeyler yaptınız? Hatırlamakta zorlanıyorsanız, kendinizi uzun zamandır ihmal ettiniz demektir.



BEDENİ VE RUHU BESLEMENİN YOLLARI

Aklımızı, bedenimizi ve ruhumuzu beslemenin farklı yolları var. Ancak unutmamalıyız ki, her birimiz farklı şekillerde besleniriz. Örneğin, daha içe dönük kişilik yapıları olanlar yalnız kalmaktan enerji alırlarken, dışa dönük olanlarımız sosyal aktivitelerle beslenirler. Öyleyse, neye ihtiyacımız olduğunu düşünürken, iç sesimizi dinlemek çok önemli.

AKLIMIZI BESLEMEK:

Öncelikle yalnızca içsel sessizliğinizi dinleyeceğiniz bir zaman ayırın. Her gün 5 ila 15 dakika sessiz bir ortamda nefesinize odaklanarak beyninizi dinlendirin. Beyninizi uyarın. Gün içinde ilginizi çeken konularda yetişkinlerle sohbet edin, düşünmenizi sağlayan kitap ya da dergiler okuyun. Yeni bir dil ya da müzik aleti çalmayı öğrenin. Diğer insanlar ve özellikle de kendiniz hakkında olumlu düşünün. Onlarda ve kendinizde takdir ettiğiniz şeyler bulun ve dile getirin. Hayat akıp giderken birkaç günde bir durup fikirlerinizi, hayallerinizi ve sorunlarınızı yazıp bunlarla yüz yüze gelin. Kâğıt, kalem elinizin altında olsun.



BEDENİMİZİ BESLEMEK:

Öncelikle, gün içinde durup bedeninizi dinleyin. Neye ihtiyaç duyuyor? Öğle uykusuna mı, esnemeye mi? Yoksa bir koca bardak suya mı? Bazen bir güzel bağırıp, ağlamak bazen de kahkahalarla gülmek biriktirdiğiniz duyguları dışarı vurmanızı sağlayıp sizi gevşetecektir. Yalnızca çocuklarınız için değil, kendiniz için de sağlıklı yemekler yapın. Eğer masaja gidemiyorsanız ve evde yalnızsanız, kendinize masaj yapın.



RUHUMUZU BESLEMEK

Ruhani bir şeye ayrılan vakit de bizim için büyük bir gereksinim. Dinsel inancınız ne olursa olsun, ruhani bir bağ hissetmenin ve buna vakit ayırmanın faydaları çok büyük. Televizyon seyretmek yerine size bu bağı hissetmenizde yardımcı olacak bir müzik dinlemek, ruhunuza iyi gelecektir. Yaratıcılığınızı kullanmak da ruhunuzu besler. Aklınızdan bir yemek yaratmakla ya da kendinizi renklere bırakıp kâğıda bir şeyler çizmekle bunu başarabilirsiniz.



Bu önerilerden hangileri daha çok ilginizi çektiyse önce onlardan başlayın. Gereksinimlerimizin farkına varıp bunları karşılamaya başlamak ciddi bir karar gerektiriyor. Kendinize iyi bakmaya karar verdikten sonra da bir hedef belirlemelisiniz. Hedefleriniz net ve ulaşılabilir olsun. Örneğin: "Bundan sonra her perşembe 10 dakika boyunca küveti doldurup müzik dinleyerek banyo keyfi yapacağım." Bunu yakınlarınızla paylaşırsanız hem motivasyonunuz artar hem de sizi o sırada rahatsız etmemeleri gerektiğini öğrenirler. Şimdi siz "Ama benim bunlara ayıracak vaktim yok ki!" diye düşünüyor olabilirsiniz. Unutmayın kendinize iyi bakarsanız, enerji ve motivasyonunuz artacak ve 24 saati çok daha verimli geçireceksiniz. Bu şekilde birçok işi halletmekle kalmayacak, aynı zamanda kendinizi gerçekleştirdiğiniz ve daha fazla tatmin yaşadığınız bir gün geçirmiş olacaksınız. Üstelik yukarıda bahsettiğim gibi çocuklarınızın daha mutlu olmasını sağlayacaksınız.

28

ARALIK
2011

29



Winx Kızları İstanbul'da!

Winx Club ile Altınok Tiyatrosu'nun işbirliği, çocuklara inanılmaz bir eğlence müjdeliyor: Winx Club Müzikali. Aralık ayında TIM Show Center'da sahnelenmeye başlayacak müzikalin senaryosu, kostümleri, oyuncularını, hikâyesi ve kurgusu İtalyan Winx Club lisanslı çocuk karakterinin birebir çizgilerinden esinlenilerek tamamıyla Türkiye'de gerçekleştirilmiş. Bir müzik yarışmasını konu alan gösteride çocuklar, eşsiz dans şovlarıyla çok eğlenecekler. Daha önce yapılmamış ve Türkiye'de ilk defa gerçekleştirilecek olan özel ses ve ışık efektlerinin yer aldığı müzikal, Nisan ayına kadar sahnelenecek...

Hip hopçı minikler

Dans etmeyi sevmeyen çocuk var mıdır? Herhalde yoktur... Bakırköylü Sanatçılar Derneği de çocukların bu sevgisini doyasıya yaşayabileceği bir imkân sunuyor ve çocuklara hip hop dans eğitimi veriyor. Müzik, dans ve tiyatro gibi birçok sanatsal alanda kurs verilen dernekte, 4 yaş ve üzeri çocuklar hip hop eğitimi alabiliyorlar. Dersler haftada bir gün ve 2 saat sürüyor...
Tel: (0212) 570 45 95



Çilek ve Çırakları Mutfakta



Çocuklar mutfığa giriyor! Hayır, hayır dağıtmaya değil, bazı besinleri daha yakından tanımaya. 7 Ocak'ta Santralistanbul'da gerçekleştirilecek atölye çalışmasında, çocuklar önce buğdayın ve balın öyküsünü dinliyor, buğdayı daha yakından tanıyor ve buğdayın un halini tanıyorlar. Sonra buğday, kuru ve taze meyveler, bal ve daha pek çok malzemeyi kullanarak enerji barlarını yapmak üzere kolları sıvıyorlar. Son olarak kendi yaptıklarının tadına bakıyor, kalıntıları da evlerine götürmek üzere paketliyorlar. Atölye çalışmasını çocukların sağlıklı beslenmeleri üzerinde titizlikle çalışan, aynı zamanda Tübitak / Meraklı Minik dergisi tariflerini hazırlayan İpek Kuşçu gerçekleştiriyor. Tel: (0212) 311 78 35





Sevimli sincaplar eğlence adasında



Sinema dünyasının tatlı sincapları, yepyeni maceralarıyla geri dönüyor. Alvin ve Sincaplar serisinin üçüncü filmi "Eğlence Adası"nda, sincaplar heyecan dolu maceralarına devam ediyorlar. Alvin, Simon, Theodore, Brittany, Jeanette ve Eleanor tatilde lüks bir yolcu gemisine binerek, gemiyi kendi oyun alanlarına çeviriyorlar. Ancak gemi batıyor ve ıssız bir adaya düşüyorlar. Başlarına neler mi geliyor?... Bunu öğrenmeye az kaldı. Yönetmenliğini Mike Mitchell'in yaptığı, başrollerinde Jason Lee ve Justin Long'un oynadığı film, ülkemizde 16 Aralık'ta vizyona giriyor.

30



ARALIK
2011



31

Satırların arasında hınzır bir kedi!



Çocuk edebiyatımızın usta kalemi Zeynep Cemali, yeni kitabı "Öykü Öykü Gezen Kedi"de zengin üslubunu bir kez daha ortaya koyuyor. Yazarın gerçek yaşamdan süzdüğü birbirinden ilginç öykülerin arasına yerleştirdiği küçük sürprizler, okuyucuyu gülümsetiyor. Çocukların çevreleriyle aralarındaki etkileşimi açıklamalarına yardımcı olacak öyküler, aynı zamanda onlara, yaşamlarına farklı pencerelerden bakmanın keyfini yaşıyor. Küçük sürprizleriyle her yaşta insanı etkilemeyi başaran öykülerin özelliği, satırların arasında dolaşan hınzır bir kedi!



Antarktika İstanbul'da...

Yaklaşık 300 yıldır doğal hayatla ilgili bilgileri toplu paylaşılan, İngiltere'nin dünya çapında en önemli ziyaret merkezlerinden biri olan Natural History Museum'un "Ice Station Antarctica" sergisi, İstanbul'da konuklarını bekliyor. Başta iklim değişikliği olmak üzere, Antarktika'daki yaşam ve bilim konularına macera dolu bir keşif yolculuğu yaşatan sergi, Bahçeşehir Akbatı Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde açıldı. Doğa bilinci ve çevre duyarlılığının gelişmesine bağlı olan dünyanın geleceğini ailece keşfetmek için "Ice Station Antarctica"yı ziyaret edebilirsiniz. 2 Ocak 2012'ye kadar açık olacak serginin biletlerine biletix'ten ulaşabilirsiniz.



Pınar Çocuk Tiyatrosu iftiharla sunar:

“Yaşasın Büyüyorum”

25. yaşını kutlayan Pınar Çocuk Tiyatrosu, çocukları birbirinden eğlenceli ve eğitici tiyatro oyunları ile buluşturmaya devam ediyor. Pınar Çocuk Tiyatrosu, yeni sezonda miniklerin karşısına “Yaşasın Büyüyorum” adlı oyunla çıkıyor. Bir çocuğun doğumdan ergenliğe kadarki renkli dünyasını gözler önüne seren yeni oyunu çocuklar ücretsiz izleyebilecek.

Bugüne kadar Türkiye'nin her bölgesinde yaklaşık üç milyon çocuğu tiyatroyla ücretsiz buluşturan Pınar Çocuk Tiyatrosu, yeni oyunlarla bu sezon da çocukları mutlu etmeye hazırlanıyor. Pınar Çocuk Tiyatrosu'nun yeni oyunu “Yaşasın Büyüyorum”, konusu ve kurgusuyla çocuklara keyifli anlar yaşatacak.

“Yaşasın Büyüyorum” oyunu, bir çocuğun doğumdan ergenliğe uzanan keyifli sürecini sahneye taşıyor. Oyunun başkahramanı Can, büyüme macerasını sahnede izleyicilerle paylaşıyor. Ona bu yolculukta, iyi şans ve hayatın olumlu yanlarını temsil eden Pofi ile kötü şans ve olumsuzlukları yansıtan Gofi eşlik ediyor. Bir çocuğun doğumu ve hayatla tanışması, okulu, öğretmenleri, arkadaşları, büyüme halleri ve gelecek hayalleri Can'da hayat buluyor. Hayallerinin peşinden giden Can'ın bu eğlenceli ve serüvenlerle dolu yolculuğunu izleyen çocuklar, Can'ın dünyası ve kendi hayatlarının birçok ortak noktası olduğunu görecek.

Pınar Çocuk Tiyatrosu 25 yaşında

Sergilediği oyunlarla, çocuklara tiyatro sevgisini aşılamanın yanı sıra onların kültürel ve kişisel gelişimine de kat-



kıda bulunma hedefiyle çalışmalarını sürdüren, bugüne değin 42 eser ve geleneksel köy seyirlik oyunları sahneleyen ve Türkiye'nin her bölgesinde perdelerini açan Pınar Çocuk Tiyatrosu, 25 yıldır çocuklarla buluşmaya devam ediyor.

Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu Kurumsal İletişim Direktörü Mehmet Aykırı, “Türkiye'nin öncü gıda ve içecek markası Pınar olarak çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine destek olan ürünler geliştiriyoruz. Toplumsal katkı çalışmalarımızla da bu gelişimi desteklemek, kurum kimliğimizin bir parçası. Pınar Çocuk Tiyatrosu da bu amaçla hayata geçirdiğimiz ve hiçbir koşulda ke-

sintiye uğratmadığımız bir projemiz. Perdelerimizi ilk açtığımız günden bugüne kadar tam 3 milyon çocuğun gözlerinde mutluluğu gördük. Çeyrek yüzyıldır çocuklarımızın yüzlerindeki ışıdamaya olanak veren Pınar Çocuk Tiyatrosu'yla gurur duyuyoruz,” diye açıklama yaptı.

Mecidiyeköy'deki Profilo Alışveriş Merkezi'nde, her cumartesi ve pazar günü, saat 11.15'te ücretsiz olarak sunulacak “Yaşasın Büyüyorum” oyunu, 31 Mart 2012 tarihine kadar sürecek. (Ayrıntılı bilgi için: 0212 216 43 69)

Müşteriler Pınar'dan çok memnun

Müşteri memnuniyetinde şampiyon markalar belli oldu. 'Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi'nin 2011 yılı ikinci çeyrek sonuçlarına göre, müşteri memnuniyetinin lider markaları Pınar Su ve Pınar Meyve Suyu.



Türkiye Kalite Derneği ve uluslararası araştırma kuruluşu KA Araştırma ortak girişimi tarafından yürütülen, 'Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi' (TMME) 2011 yılı ikinci çeyrek sonuçlarında, Pınar iki kategoride lider kuruluş olarak yer aldı. TMME çalışmasında, Meyve Suları sektöründe Pınar Meyve Suları birinci sırada yer alırken, ambalajlı su sektöründe Pınar Su başka bir marka ile liderliği paylaştı.

Pınar İçecek Grubu yöneticileri, "Pınar olarak felsefemiz, çevre ve doğaya önem veren bir yaklaşımla üretim yapmak ve Türk halkının sağlığını koruyan üstün kaliteli ürünler sunmak. Bu bağlamda tarafsız bir çalışma olan Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi'nde lider seçilmek bizim için büyük önem taşıyor. Pınar olarak, üç ayda bir farklı sektörlerin ele alındığı bu çalışmada yıllardır farklı ürünlerimizle tüketicilerin en beğendiği markalar arasında yer alıyoruz. Türkiye'nin öncü ve lider gıda markası olmanın getirdiği sorumlulukla Türk halkının yaşam, sağlık ve lezzet Pınar'ı olmaya devam edeceğiz," diye konuştu.



32



ARALIK
2011



33



Pınar, 'En Samimi Süt' seçildi

MediaCat dergisi ve IPSOS KMG işbirliği ile gerçekleştirilen 'En Samimi Markalar 2011' araştırmasının sonuçlarına göre tüketici nezdinde en samimi görülen markalar seçildi. En Samimi Markalar araştırmasına göre; her kategorinin en samimi markası, o alanda en bilinen markalardan oluşuyor. Pek çok markanın anıldığı kategorilerden biri olan süt ve süt ürünlerinde, Pınar yüzde 36'lık skoru ile en samimi marka seçildi.

Pınar'dan Van'a destek

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, Van depreminin afetzedelerini yalnız bırakmadı. Depremin hemen ardından harekete geçen Pınar, depremedelerin ihtiyaçları doğrultusunda, Kızılay aracılığıyla ilk etapta 43 bin adet süt ve 90 bin adet su göndererek bölge halkına destek oldu. Ayrıca Yeni Asır Gazetesi'nin organize ettiği yardım tırına Pınar Su olarak; Türkiye Süt, Et, Gıda Sanayicileri ve Üreticileri Birliği'nin yürütmekte olduğu destek kampanyasına da Pınar Süt olarak katkıda bulundu. Yaşar Holding çalışanlarının başlattığı kampanya çerçevesinde toplanan yardımlar da Van'a ulaştırıldı.

Bol sütlü ve eğlenceli bir lezzet:

Pınar Kido Çikomiks

Türk gıda sektörünün yenilikçi markası Pınar, çikolatalı süt severler için iki yeni ürünü daha tüketicileriyle buluşturdu. Sütte eğlence arayanlar için özel olarak geliştirilen ürünlerde, çilek ve gofret, çikolata ile birleştirildi. Çocuklar, gerçek çikolatalı-çilekli ve çikolatalı-gofret aromalı Pınar Kido Çikomiksler'in eğlenceli tadına doyamayacak...





Pınar, 38. yaşını kutluyor...

Türkiye'nin öncü gıda ve içecek markası Pınar'ın 38. yaşını özel etkinliklerle kutlandı. Çalışanlar ve yönetimin bir araya geldiği kutlama törenlerinde, grup şirketleri bünyesinde 5, 10, 15, 20 ve 25 yıllarını dolduran toplam 320 çalışana sertifikaları verildi. Yaşar Birleşik Pazarlama Genel Müdürü Suat Özyiğit ve Pınar Süt Genel Müdürü Ergun Akyol, 25 yıllık Hizmet Onurlandırma Sertifikalarını Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı'ndan aldı. Gecede bir konuşma yapan Yiğitbaşı, "Yaşar Holding'in 66., Pınar'ın 38. yaşını kutluyoruz. Yaşar Topluluğu olarak daha iyi bir yaşam sunma idealiyle çıktığımız yolda, tüketicilerimiz bizleri ödüllendirmeye devam ediyor ve markalarımız Türkiye'nin en beğenilen markaları arasındaki yerini koruyor," dedi. Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş ise, Yaşar Topluluğu'nun ülke büyümesinin üzerinde büyüme hedefini sürdüreceğini belirtti.



34



ARALIK
2011



35

Vergi rekortmeni Pınar'a İzmir Ticaret Odası'ndan ödül



İzmir Ticaret Odası (İTO)'nun "Geleneksel Vergi Ödül Töreni" 3 Kasım 2011 tarihinde Hilton Oteli'nde gerçekleştirildi. İTO'nun 126. kuruluş yıldönümü kapsamında düzenlenen törende, 2010 yılı rakamlarına göre en fazla vergi ödeyen ve ihracat geliri elde eden şirketlere ödül verildi. Pınar Süt, Pınar Et ve Yaşar Birleşik Pazarlama Kurumlar Vergisi'nde İzmir ilinde rekortmen olarak ilk üç sırayı aldı. Süt ve Süt Ürünleri Grubu'nda Pınar Süt; Canlı Hayvan, Et ve Et Ürünleri Grubu'nda Pınar Et; Gıda ve Tüketim Maddeleri İmalat ve Toptan Ticaret Grubu'nda ise Yaşar Birleşik Pazarlama Safi Ticari Kazanç Bildiriminde Altın Madalya kazandı. Pınar Su ise Alkollü ve Alkolsüz İçecekler Grubu'nda özel ödüle layık görüldü. Pınar Süt Döviz Sağlamada Altın Madalya kazanırken; Pınar Et, Gümüş Madalya'ya, Pınar Su ise takdirname almaya hak kazandı.

PINAR

Bir
çikolatalı pudinge
tutkunum,
bir de
anneme.



Çikolata Tutkunlarına
Çikolata ve Fındıklı Aromalı Puding,
Bitter Çikolatalı Puding ve
Supangie.

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 faydalıcı saymakla bitmiyor. Pınar, sütü faydalarından hiçbir şey kaybetmeden bardağınıza getiriyor. Bebeklere özel İlk Adım Sütü'nden Organik Süt'e, Denge Laktozsuz'dan Çocuk Sütü'ne kadar her yaşta ihtiyacınız olan sağlık Pınar Süt ürünlerinde. Sağlığınıza sağlık katmak için siz de her gün iki bardak süt için.



PINAR