

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Bülent Alkış ile içten bir sohbet
- **SAĞLIKLI BESLENME** İyi bir yaşam için sağlıklı beslenme
- **LEZZETLİ TARİFLER** Balık sevdalıları için
- **BAKIM** Kadının zarafeti ellerinden başlar
- **DOSYA** Anaokulu çocuğun gelişimini destekliyor
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Çocuklarda kitap okuma alışkanlığı ve doğru beslenme çocuğun gelişimine katkı sağlıyor
- **SAĞLIK** Egzersiz yapan kadın daha rahat doğum yapıyor



Pinar Çocuk Tiyatrosu

25. YILINDA GURURLA SUNAR!..

Bugüne kadar yaklaşık

3 milyon

çocuğumuzun

gözlerinde mutluluğu
gördük.

Biz kalbimizi çocuklara açtık ve yeni
oyunlarla perdelerimizi de açmaya
devam edeceğiz.



ÇOCUKTIYATROSU

**YAŞASIN
BÜYÜYORUM**

31 MART 2013 TARİHİNE KADAR

HER CUMARTESİ - PAZAR SAAT 11:30'DA

İSTANBUL - MECİDİYEKÖY **PROFİLO AVM** SALON 1'DE..

YAZAN ÖZDEN İNAL **YÖNETEN** VEYSEL SAMİ BERİKAN **OYNAYANLAR** BETÜL EFE ÖMER FIRAT KÖKER ÇİĞDEM AYGÜN İŞİK YÖNT
CANSİN BEZİRCİLIOĞLU S. CEM ŞENER **GENEL SANAT YÖNETMENİ** ŞAKİR DEMİRPEHLİVAN

DANS RUSUDAN SAVANLLI **MÜZİK** GÜRHAN YÜKSEL **DEKOR** ŞAKİR DEMİRPEHLİVAN **KOSTÜM** ONUR ÖZCAN **SAHNE AMİRİ** MÜNEVVER TEPE
İŞİK TASARIM MUSTAFA TÜRKÖĞLU **SES TASARIM** ERKAN KARABULUT **DEKOR TEKNİSYENLERİ** ARSLAN YILMAZ, ERDOĞAN SADAY

REZERVASYON 0212 216 43 69

www.pinar.com.tr



Kış aylarında içinizi ısıtacak fikirler

Birçok şiire, resme ve hikayeye ilham kaynağı olan sonbahar yavaş yavaş kendini hissettirmeye başladı. Havaların soğumaya başladığı şu günlerde içinizi ısıtacak sağlık ve beslenme konuları ile yine sizlerle...

Sıcak yaz aylarını yavaş yavaş geride bırakıp, sonbahara girmeye başladık. Sonbahar hemen hemen herkesin kafasında aynı tabloyu çağırıyor. Sararıp dökülen yapraklar, hafiften çiseleyen yağmur altında yapılan romantik yürüyüşler...

Havaların serinlemesi ile birlikte öncelikle hırkalar dolaplardan çıkmaya başlıyor. Fakat elbette değişen sadece giyimimiz değil. Bunun yanı sıra yeme-içme alışkanlıklarımız da değişiyor. Yine evde geçirilen süre uzuyor, cildimiz ve ruh halimiz bu hava değişiminden etkileniyor...

Uzmanlar sonbahardan kışa girerken özellikle yeme içme alışkanlıklarımıza çok dikkat etmemiz gerektiği konusunda uyarıyorlar. Uzman Diyetisyen Dilara Koçak, ölçülü ve sağlıklı beslenmenin tüm inceliklerini bu sayımızda siz okurlarımızla paylaştı. Sağlıklı beslenmenin tüm ayrıntılarını bu sayfalarımızda görebilirsiniz.

Aşırı kilolara dikkat

Kışın, özellikle kadınların en büyük korkulu rüyası alınan kilolardır. Yazımın başında da dikkat çektiğim gibi bu mevsimde insanların günlük yaşamlarında ister istemez bir duraganlık oluyor. Bu da kilo almamıza sebep oluyor. Beslenmemize dikkat ederek kilo almamızı engelleyebiliriz ama sporun da etkilerini göz ardı etmemek lazım. Bu noktada evde ya da spor salonlarında yapabileceğiniz birçok aktivite var. Fakat, yaprakların kilim gibi sokakları bezediği ince, uzun bir yolda, hafiften esen bir rüzgar eşliğinde bisiklete binmenin keyfini bence hiçbir tutamaz. Spor Hekimi Doçent Dr. S. Tolga Aydoğ, bisiklete binmenin hem kalori yakmak, hem de formda kalmak için oldukça etkili bir aktivite olduğunu altını çiziyor. Aydoğ, düzenli bir şekilde bisiklet sporu yapan kişilerin kalp, akciğer ve damar adaptasyonunun en üst düzeyde olduğunu da vurguluyor.

Masaların baş tacı balık

Geçtiğimiz ay balık sezonu açıldı. Balık hem sağlıklı olması nedeniyle hem de lezzetiyle özellikle kışın masaların baş tacı oluyor. Hamsisi, karidesi, palamudu, levreği, çipurası... Balık tutkunları için birbirinden lezzetli balık tariflerini Balıkçı Mitzi Executive Şef Şahin Şakar'dan aldık.

Anneleri unutmadık

Her sayımızda olduğu gibi bu sayımızda da anne adaylarımızı unutmadık. Hamileliği kış aylarına denk gelen anne adayları için egzersiz önerilerini paylaştık. Doğum Uzmanı Umut Sarı, gebelik sürecinde yapılan egzersizin kolay doğum yapılmasına yardımcı olduğunu söylüyor.

Yatırımlarla büyüyoruz

Türkiye'de modern süt sanayinin kurucusu Pınar Süt olarak, İzmir ve Eskişehir'den sonra 3. süt ve süt ürünleri fabrikamızı Şanlıurfa'da kuruyoruz. 2013 yılında tamamlayamayacağımız fabrikamızı ile ülkemizin her yerinde istihdam yaratmaya devam edeceğiz. Şirketimizle ilgili bir başka güzel haber de KALDER'den geldi. Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME), sonuçlarına göre meyve suları sektöründe Pınar Meyve Suları ve ambalajlı su sektöründe Pınar Su sektörlerinde birinci oldular. Tüm bunları mümkün kılan siz değerli tüketicilerimize tekrar teşekkür ediyorum.

Sizlere bu ayki konularımızdan kısa kısa başlıklar sunmaya çalıştım. Çok daha fazlasını dergimizin içeriğinde görebilirsiniz...

Sağlıklı ve mutluluk dolu günler dileğiyle



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, Özge Alptekin,
Mustafa Ercan, Çetin Karadeli

YAPIM

freebirds

Yayın Koordinatörü
Can Erçakıca

Editör
Şengül Kırmızıtaş

Kreatif Yönetmen
Müge Bulek
Mehmet Zeytuncu

FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ
Altan Erbulak Sk. Hoşkalın Apt. No:6, Kat:3, D:6 Mecidiyeköy, İstanbul
Tel: 0212 274 98 10-11-12-13/Fak:0212 274 98 60

Düzeltili
Emel Altay
Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğan

Renk Ayırımı ve Baskı
Veritas Printing Center Merkez Mah.
Kemerburgaz Cad. Tatlıpınar Sok. No:13
Mart Plaza Nürtepe - Kağıthane / İstanbul
0 212 294 50 20

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser koruma altındadır. Yaşam Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılmaması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. FRBD Yayın Reklam İletişim ve Organizasyon Tic. LTD ve ŞTİ 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



ÇOCUKLARA OYNAMAK DAHA ZOR

Çocuklara oynamak yetişkinlere oynamaktan çok daha zor. Çünkü ne düşünüyorlarsa direkt söylüyorlar. Yalan, dolan yok, hoşgörü yok. Yetişkinlere göre daha acımasızlar. Mesela oyunu beğenmediler mi direk beğenmedik diyorlar. Yüzlerinde maske yok. Çok rahat ve özgürler.

Röportaj: Şengül Kırmızıtaş
Fotoğraf: Volkan Doğar

Çocuk, altına imzanızı attığınız sanat eseri gibidir

Asmalı Mescit'te bir araya geldiğimiz başarılı oyuncu Bülent Alkış ile oyunculuk ve babalık üzerine konuştuk. Çocuk yetiştirmenin heykel yapmak gibi bir şey olduğunu vurgulayan başarılı oyuncu, her çocuk, altına imzamızı attığımız bir sanat eseri gibidir, diyor.

Aynalı Tahir, Yedi Numara, Çemberimde Gül Oya, Bu Kalp Seni Unutur mu?, İffet, Bir Çocuk Sevdim gibi birçok başarılı dizide rol alan oyuncu Bülent Alkış'ın, İstanbul'daki oyunculuk serüveni Pınar Çocuk Tiyatrosu ile başlıyor. Daha çok toplum meselelerini kendine sorun etmiş, adil ve mütevazî karakterleri canlandıran Alkış, çocuklar karşısında oynamanın yetişkinler karşısında oynamaktan çok daha zor olduğunu söylüyor. İşten geri kalan zamanlarda 6 yaşındaki kızı Duru ile vakit geçirdiğini söyleyen başarılı oyuncu, çocuk yetişirmenin heykel yapmak gibi altına imza atılan bir şey olduğunu belirtiyor.

Pınar Çocuk Tiyatrosu'yla buluşmanız nasıl oldu?

7 yıl kadar çalıştım ama manevi olarak hala bağıyım. Bizim okul döneminde mutlaka staja Pınar Çocuk Tiyatrosu ile başlanırdı. İlk yıl sahne yasağı vardı, ikinci yıl stajla birlikte sahne alabilme özgürlüğü verilirdi. Staj için en güvenilir yer Pınar Çocuk Tiyatrosu idi bizim için. Stajını yaparsın, sahne tasarımı yaparsın, aynı zamanda dramatik yazarlık yaparsın... Pınar Çocuk Tiyatrosu, okuldaki herkesin kendi alanıyla ilgili nefes alabileceği, kendini anlatabileceği bir platformdu.

Çocuklara oynamak nasıl bir şey?

Çocuklara oynamak çok ciddi bir iş.

Çünkü çocuklar sizin görmediğiniz bir yerden bakıyorlar. Bir oyun hazırlıyorsunuz, profesyonel tasarımcılar, oyuncular... Pınar Çocuk Tiyatrosu zaten bu iş için kurulmuş profesyonel bir yapı. Bir gün bir oyunun finalinde çocuklara "affedelim mi onu" diye sorduk. Biri çıktı hayır dedi. "Önce o koyduğu yasakları kaldırsın, silsin önümüzden ondan sonra affedelim" dedi. O günden sonra oyunun açısı değişti. Biz bunu görmemiştik mesela. Bu güne kadar kimse de buna takılmamış, başka yerlere takılmışız demek ki. Düşününce çok da mantıklı bir şey. Adam özür diledi, affettik. Olmaz ki... Yasaklamayı yasaklasın öyle af dilesin diyor çocuk. Doğru diyor.





Duru çok hareketli ve zeki bir çocuk. Zekası yaşının üzerinde çıktı. Şu an 5'i doldurdu 6'nın içinde ama 8-9 yaş zekası var. Beden gelişimi de 8 yaş bulundu. Üzerindeki kıyafetler de 8 yaş kıyafetleri.

güne kadar oynadığım karakterlerden farklı gibi görünüyor ama ne kadar farklı göreceğiz.

Dizi sektörünü nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok dizi var ama birçoğunu daha görmeden yayından kalkıyor. Daha karakterler oturmadan dizi bitiyor. Çok fazla arz-talep var. Bundan dolayı dizi 2-3 bölüm yayınlandıktan sonra fazla reyting almazsa hemen kaldırıyorlar yayından. Kanal bu şımarıklığı yapabiliyor çünkü sırada bir sürü iş var.

Bir dizinin başarısı 2-3 bölümde belli olabilir mi?

Çok zor. Bu akla-mantığa sığmaz. 90 dakika iş çekeceksiniz, elinizdeki imkanlar sınırlı... Bütün sistem kaliteli de biz mi yapmadık. 90 dakikayı yetiştirmek için günlerce uyumadan kurgu yapan insanlar var. Bu adamın elinden çıkan iş hemen birinci olacak, yok böyle bir şey. Dizinin çıkacağı gün gündem değişiyor, reyting ona dönüyor. Ne oldu şimdi, bizim dizi başarısız mı oldu? Çok iş var, az kanal var. Reytingler de artık eskisi kadar abartılı değil. Bakıyorsunuz herkes diziyi seyretmiş ama reytingi

6

▲
EKİM
2012

▼

7

"Harran'a tiyatroyu ilk biz götürdük"

1998 yılında Pınar'ın öncülüğünde Harran'da ilk çocuk oyununu biz oynadık. Çocukların bizim elimize, ayağımıza dokunup gerçek bunlar dediğini çok iyi hatırlıyorum, gözlerim doldu benim. Onlar oyun filan izlemiyor. Ne oluyor ona bakıyorlar. Sahnenin içine girdik ama çocuk sizin oyununuzla ilgilenmiyor, sizinle ilgileniyor. Üzerimde kostümler var ve 2 kat daha yabancı oluyorsunuz. Şehirde yaşarken herkesin sizin gibi yaşadığını hissediyorsunuz. Ama öyle değil. Bunun farkında olanlar da var. Ben farkında olanlardanım.

Bu yeni sezonda sizi yeniden ekranlarda görebilecek miyiz?

Muğla'da bir proje var. Onunla anlaşmak üzereyim. Orada sürpriz bir karakteri canlandıracağım. Bu



fazla değil. İnternette izliyor.

Peki dizi mi sinema mı? Hangisi size göre daha keyifli?

Sinema çok özel bir şey. Orada da anlattığınız şey tiyatrodaki gibi başı ve sonu belli olan, bir zaman aralığına sığdırılması gereken bir şeydir. Karakter olarak da başlangıcınız ve sonunuz vardır. Ucu açık değil. Dizi ucu açık bir şey ama. Karakteri yazıyorlar, sonra birkaç bölüm görelim de devamına bakarız deniliyor. Ama sinemada bu yok.

Baba olmak nasıl bir duygu?

Baba olmadan önce çok kolay geliyor insana. Çocuk çok zevkli bir şey ama zorluğu da var. Öncelikle bir insanın sorumluluğunu alıyorsunuz. Heykel yapmak gibi bir şey. Altında imzanız olacak. Birinin canını sıktığınızda hemen seni nasıl yetiştirmişler, terbiye etmişler derler. Bu sorumluluğu üzerinize almak önemli.

Duru'dan sonra yaşam tarzınızda değişiklik oldu mu?

Oldu tabii. Eve giriş-çıkış saatlerin değişiyor, uyku düzenin değişiyor. Şehir dışı iş seçerken çocuğu da düşünerek karar veriyorsunuz. Baba olmayı size kimse anlatamaz. Bunu ancak kendiniz baba olunca anlarsınız. Her şey, tüm duygular değişiyor. Çok daha duygusal oluyorsunuz. İnsanın yapısı değişiyor resmen. Bütün çocuklar sizin çocuğunuz gibi bakıyorsunuz. Çünkü sizin yaşadığınız zorluğu bütün anne-babalar yaşıyor. Trafikte bebek arabalı birini gördüğümde hemen yol veriyorum. Önce o geçsin istiyorum. Çünkü ben de bebek arabası varken, arabalar dursun da geçeyim istiyorum.

Duru'yla ilişkiniz nasıl?

Arkadaş gibiyimdir. Mesela ben çocuğuma bir şey söyleyeceksem karşıma alıp direkt söylemem. Bir sohbet esnasında öğüt verir gibi söylemeyi tercih ediyorum. O zaman daha net dinliyor. Yoksa karşıma al çocuğu, şunu yap, bunu yapma... Bu sizin ebeveynlik görevinizi tatmin etme duygusundan başka bir şey değil. Yaptım mı yaptım. Bir de çok korumacı bir yaklaşımı da sevmiyorum. Bazı hareketleri tamamlamasına izin veriyorum mesela. Tamamla ve görsün. Diğer türlü sürekli uyardığınız zaman panik bir çocuk oluyor.

Peki Duru'nun beslenmesinde nasıl bir yol izliyorsunuz?

Eşim bu konuda çok bilinçli davranıyor. Doğumdan itibaren emzirmeyi bile saatli yaptı. Kontrolleri, bakımları hep rutin olarak yapıldı. Biz yemek konusunda hiçbir zaman baskı uygulamadık. Çocukları tatlıdan, çikolatadan uzak tutmak çok zor. Çocuğunu hiç tatlıyla tanıştırmayan bir arkadaşım var. Şu an çocuğu çikolatadan kurtaramıyorlar ve yaşına göre kilo fazlası çıktı. Bu sonuca ulaşacaklarını ben tahmin ediyordum. Eşimin ailesi Almanya'da yaşıyor ve Duru Almanya'ya gidip geldiğinde çikolatalar da getiriyor. Biz ona asla yeme demedik, saklamadık ama yesin diye de bir baskı uygulamadık. Yedi ve çekildi. Şimdi Duru'nun önüne binlerce çikolata koyun bir tanesini alır yer bırakır. Ama çocuğu sürekli yasaklarsanız daha da doyum olmaz. Ailelere



şunu söylüyorum; baskı yapmasınlar çocuğa. Ne kadar yedigi değil ne yedigi önemli. Çikolata da yiyeceklerse kalitesini yesinler.

Pınar'ın ürünlerini kullanır mısınız?

Röportaj yapıyoruz diye söylemiyorum. Yıllardır Pınar ürünlerini güvenle kullanırım. Biraz bunda İzmirli olmamın da etkisi var. Evimizdeki ürünün birçoğu Pınar'dır. Çünkü güveniyorum, nereden geldiğini biliyorum. Mesela Pınar'ın organik sütünü içiyorum.

“Duru'nun beslenmesi konusunda ne eşimin, ne de benim baskıcı bir tavrımız yok. Asla yasaklar koymuyoruz. Önemli olan ne yedigidir. Çikolata ya da hamburger mi yiyecek en iyisinden yemesine özen gösteriyorum o kadar.”

İyi bir yaşam için sağlıklı beslenme



Uzman Diyetisyen
Dilara Koçak

İyi bir yaşam hepimizin hakkı, sevdiklerimizle keyifli zamanlar geçirmek, sağlıklı ve mutlu çalışmak, bedenimizi dinlemek ve özen göstermek, kendimize gerçekten zaman ayırmak, hayata heyecan katmak, bazen bir dostumuzun acısını paylaşmak, bazen sevincine ortak olmak, bazen de her şey sanki kötü gidiyormuş gibi gelse de aynaya bakıp “kendimi ve bedenimi çok seviyorum” diyebilmektir iyi yaşamak.



8



9

Beslenme, canlının en temel gereksinimlerinden biridir ve yiyecekler ile sağlık arasında köprü oluşturmaktadır. Beslenmenin bilimsel anlamda tanımı ise; “insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır.” Beslenmeyle olan ilişkimiz daha biz doğmadan başlayıp, ölümümüze kadar sürüyor. Beslenme konusu sadece karın doyurmak, beslenmek de değil. Yaşam kalitemizi etkileyen en temel olgulardan biridir.

Günlük enerji ihtiyacımız, yani metabolizmamızın çalışması için gerekli olan kalori yediğimiz besinler yoluyla 3 temel kaynaktan gelir.

- Karbonhidratlar
- Proteinler
- Yağlar

Normal olarak günlük alınan enerjinin yüzde 55-60'ı karbonhidratlardan, yüzde 10-15'i protein, yüzde 25-30'u ise yağdan sağlanmalıdır.

KARBONHİDRATLAR

Vücuda enerji sağlayan besin öğelerinden biridir. Karbonhidratlar, besinlerimizde en çok bulunan besin ögesidir. 1 gram karbonhidrat yaklaşık 4 kalorilik enerji verir. Fakat insan daha az karbonhidrat alarak da yaşamını sürdürebilir. Kişisel ayrıca-

lıklar da düşünülürse, en azından günlük diyetle 100- 125 gram karbonhidrat bulunmalıdır. Bu da yaklaşık 400- 500 kalorilik enerji verir. Hiç karbonhidrat bulunmayan bir diyet yapılması, sağlık açısından kesinlikle doğru değildir. Unutulmaması gerekir ki tüm dokularımız enerji gereksinimimizi karbonhidratlardan alır. Beyin dokusu sadece karbonhidratları kullanarak enerji alır bu nedenle karbonhidratlardan vazgeçilerek diyet yapmak düşünülmemelidir. Kan şekerini hızlı yükselten basit şekerler yerine lif miktarı yüksek, sağlık açısından daha faydalı olan kompleks karbonhidratları seçmeniz önemlidir. Beyazlaştırılmış pirince göre kepekli pirinç veya bulgur daha doğru bir seçimdir. Aynı şekilde beyaz undan yapılmış bir ekmek yerine tam buğday, tam çavdar veya kepekli ekmek sağlık açısından daha değerlidir. Basit karbonhidratlara örnek olarak; şeker, bal, reçel, meyve suyu gibi gıdaları sayabiliriz. Kompleks karbonhidratlar içinse, kepekli ekmek, makarna, tahıllar ve bulgur örnek olarak verilebilir.

PROTEİNLER

Protein sözcüğünün Latince'deki karşılığı “yaşayan varlıklar için elzem azotlu öge” şeklindedir. Vücudun en küçük parçası olan, yaşayan hücrenin ve metabolik tepkimeleri katalize eden en-



zimlerin yapısı, proteindir. Büyüme, “hücrelerin çoğalması” demek olduğuna göre, “protein” büyüme için elzemdir. Vücudun bütün hücrelerinin büyük bölümü proteinlerden yapılmıştır ve bu hücreler sürekli olarak değişip yenilenmektedir. Bu süreklilik nedeniyle, vücudun belirli miktarları içeren bir protein deposu yoktur. Sadece kısa süreli yetersizlikleri giderebilecek kadar az miktardaki yedek protein vücutta saklanabilir. Eğer vücut yeterli düzeyde protein alamazsa, yıkılan hücreler yenilenemez.

Vücut proteinlerinin oluşumu için gerekli kaynak, yiyeceklerin içinde bulunan proteinlerdir. Vücudun, karbonhidrat veya yağdan protein yapması mümkün olmadığından, dışarıdan protein alınması zorunludur.

Biyolojik değeri yüksek, yani “tam proteinler” büyüme ve devamlılığın sağlanmasında gerekli olan, uygun orandaki esansiyel amino asitleri içerirler. Hayvansal kaynaklı proteinler tam proteinlerdir. Yumurta, et, tavuk, balık, süt ve peynir biyolojik değeri yüksek proteinlerdendir. Bunların içinde en önemli

kaynak yumurtadır.

Biyolojik değeri düşük proteinler, esansiyel amino asitlerin eksik olduğu besinlerde bulunur. Esansiyel amino asitlerin çok küçük miktarlarda bulunmasına, “sınırlandırılmış amino asitler” denir. Bitkisel proteinler arasında kuru baklagilleri ve tahılları sayabiliriz. Proteinin biyolojik değerinin yüksek olması, vücuttaki kullanım oranıyla orantılıdır. Biyolojik değeri yüksek olanlar, vücutta daha iyi kullanılır.

YAĞLAR

Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. 1 gramı 9 kalori enerji sağlar. Eşit miktarlardaki karbonhidrat ve proteinlerin iki katından çok enerji verir. Böylece vücut, enerji gereksinimini en ekonomik şekilde yağlardan karşılayabilir. Deri altı yağ tabakası, vücut ısısının kaybını önler. Yağ, organları çevreleyerek dış etkenlerden korur, midenin boşalmasını geciktirir. Bu sebeple yağsız bir diyet uygulamak sağlık açısından doğru değildir. Vücudumuzun yağa da ihtiyacı vardır. Yağı çok sınırlandırılmış diyet uygulamak gerekirse, günlük enerjinin en az yüzde 10-15’inin yağdan gelmesi ve bu yağın da doymamış yağ asitlerinin bulunduğu yağlardan olması uygundur.

Sıcak sebze yemeklerinde fındık yağı ile mısırözü, soya veya ayçiçeği yağından birini karıştırarak kullanın. Salata ve soğuk sebze zeytinyağı ekleyin. Pilav ve makarna yaparken ise, sıcak sebze yemeği gibi karışım yapın.

İYİ YAŞAM İÇİN ÖNERİLER

Günlük yaşam aktivitelerinizi gözden geçirin. Daha hareketli bir yaşam için seçenekler oluşturun. Haftada 2-3 kez 40-45 dk tempolu yürüyüş yapmaya özen gösterin.

Yeterli ve dengeli beslenmek için öğün atlamayın. Öğün atlamayı alışkanlık haline getirmeyin.

Kahvaltıyı atlamayın bu durum gece daha fazla açlık hissetmenize ve tatlı yemenize sebep olabilir.

Çeşitli beslenin. Hiçbir besin tek başına mucizevi bir özelliğe sahip değildir ve hiçbir besin de tek başına suçlu değildir. Hedefiniz hep ölçülü beslenmek olsun.

Sigarayı bırakın. Sigara içiyorsanız mutlaka bırakmak için gayret edin ve bu konuda yardım alın.

Bulduğunuz yaşı sevin. 30 yaşından itibaren metabolizmanız her yıl yavaşlar. Bu sebeple, her yaşı güzelliğini çıkarın.

Zeytinyağını ve yağlı tohumları tercih edin. Yağlı tohumların miktarına dikkat edin. 10 fındık veya badem veya 3 ceviz 1 tatlı kaşığı yağ eşittir, ölçülü tüketin.

Günde 5 - 7 porsiyon sebze ve meyve tüketin. Meyve ve sebze yeterli tüketmek kolon, meme, prostat gibi kanser türlerinde azalmaya neden olur ve kalp- damar hastalıklarının riskini azaltır.

Kalori saymayın, dengeli beslenin. Dengeli beslenebilmek için her öğünde temel besin grubundaki yiyecekleri bir arada tüketin.





Balıkçı Mitzi
Executive Şef
ŞAHİN ŞAKAR

Balık sevdalıları için...

Sağlıklı ve lezzetli beslenme denilince herkesin aklına balık gelir. Karidesi, levreği, çipurası, somonu, istakozu, ahtapotu... Balık tutkunları için birbirinden güzel balık yemekleri tarifini Balıkçı Mitzi Executive Şef Şahin Şakar'dan aldık. İşte birbirinden lezzetli balık tarifleri.

10



EKİM
2018



11

IZGARA LEVREK

Malzemeler

- 1 kg. levrek
- 10 gr. sıvı yağ
- 2 gr. tuz
- 2 gr. sarımsak
- 2 gr. biberiye

Yapılışı:

Levrek önce ayıklanır. Daha sonra fileto edilen levrek marinaya yatırılır ve kızgın ızgarada 15 dakika pişirilir.





TUZDA BALIK

Malzemeler

- 2 kg. balık (balık türü isteğe bağlı)
- 1 gr. kaya tuzu
- 100 gr. yumurta beyazı
- 1 gr. defne yaprağı
- 40 gr. limon

Yapılışı:

Balık önce yumurta akı, defne yaprağı, limon ve tuz ile karıştırılır. Daha sonra balık kaya tuzu ile tamamen kaplanır ve fırınlanır. Yaklaşık 40 dakika fırında piştikten sonra servis edilir.

KARİDES SÖĞÜŞ

Malzemeler

- 80 gr. Pınar Karides
- 10 gr. sirke
- 10 gr. limon suyu
- 5 gr. dere otu
- 5 gr. maydanoz
- 2 gr. deniz tuzu
- 5 gr. zeytinyağı

Yapılışı:

Derin bir tencereye su, sirke ve limonsuyu ilave edilir. Su kaynamaya başladığında karidesler suya atılır ve 6 dakika kaynatılıp, çıkartılır. Karidesler soğumaya bırakılır. Sonra kabukları soyulur. Kabukları soyulan karidesler yağ ve taze otlarla marine edilir.





Güzellik Uzmanı
Özel Ladonna Güzellik
Merkezi Sahibi
Hatice Yılmaz

Kadının Zarafeti Ellerinden Başlar

Yumuşacık eller için...

Kadının bakımı ve güzelliği en çok ellerinden belli olur. Yumuşacık, pürüzsüz eller ve özenle törpülenmiş tırnaklar güzelliğinize güzellik katar. Yumuşacık ve bakımlı bir ele sahip olmak istiyorsanız işte size birkaç kullanışlı öneri...

12



EKİM
2012



13

A ve C vitaminli kremleri tercih edin

Pürüzsüz ellere sahip olmak için kullanacağınız el kremlerinin mutlaka ama mutlaka A ve C vitamini içermesine dikkat edin. Zira A vitamini içeren cilt bakım kremleri ölü deriyi atarak, yeni ve taze bir deri ortaya çıkarır.

El temizliğini abartmayın

Özellikle kış aylarında el temizliğine dikkat edeceğim derken, haddinden fazla su ve sabunla ellerinizi yıkayıp kurutarak ve kurutmayı daha ileri safhalara taşıyıp egzamaya sebep olabilirsiniz. Bu yüzden el temizliğinizin dozunu abartıp ellerinizde egzamaya sebep olmayın.

Eller yüzden çabuk yaşlanır

Hava kirliliği, güneş ışınları, kötü hava koşulları gibi olumsuz etkenlerden ellerinizin de etkilendiğini biliyor muydunuz? Bakımına dikkat edilmeyen ve hoyratça kullanılan eller, yüzünüzden daha çabuk yaşlanıyor. Ellerin yaşlanmasının en önemli belirtisi ise derisinin diriliğini kaybetmesi ve üzerinde açık kahverengi lekeler oluşması. Ancak kozmetik cerrahide bunun da çaresi var.

Lazer operasyonu, ellerin üzerinde oluşan lekelerin tümü yok edilebiliyor. Fakat bu aşamaya gelmeden önlem almalısınız.

El derisinin kırılganlaşmasına ve leke oluşmasına karşı üretilmiş birçok özel ürünü piyasada rahatlıkla bulabilirsiniz.

Günde en az 4 kez nemlendirin

Yüz bakımı için kullandığınız kremi haftada bir kez ellerinize uygulayın. Ellerinizi yaşlanmaya ve çatlamaya karşı koruyun. Değişen hava şartları ellerin sağlığını olumsuz etkiler. Nemlendirici kullanmaya çalışın. Güneş altında çalışırken koruma faktörlü krem tercih edin. Soğuk havalarda ise eldivensiz dışarıya çıkmayın ve ellerinizi yıkadığınızda mutlaka kurulayın. Elinizin üzerinde kalan su damlacıkları kristalize olacağından çatlamalara neden olabilir.

Peeling ile ölü deriyi temizleyin

Ellerin bakımında her gün düzenli olarak nemlendirici





kullanmak, bakımlı görüntüyü korumanın yanı sıra sıcak, soğuk, güneş, duman, deterjan, sabun ve benzeri dış etkilere karşı ellerin dayanıklılığını artırır. Ayrıca haftalık olarak uygulanacak peelingler, ellerdeki ölü dokuyu temizler, güneşten ya da yaşlılıktan oluşabilecek lekelenme riskine karşı cildi tazeler.

Tırnak temizliği önemli

Tırnaklarımız da en az ellerimiz kadar özel bakım ister. Tırnakların doğru şekilde kesilmesi ve tırnak kenarındaki etlerin kesilmeden temizlenmesi hem görüntü, hem sağlık açısından önemlidir. Hatalı yapılan manikürlerde, tırnak kenarlarında doğal olarak bulunan ve tırnağın canlı bölümünü dış etkilerden, enfeksiyonlardan koruyan et daha derin olarak alınabiliyor. Bu durum, tırnak yatağının ve buna bağlı olarak bir süre sonra uçtan derinlere doğru parmağın her türlü dış etkiye açık hale gelmesine neden oluyor.

Medikal el bakımı

Uzmanlar tarafından gerçekleştirilen medikal el bakımında, bu et bölümü kesilmeden geriye doğru itilir. Tırnak üzerinde kalan partiküller de özel uçlar yardımıyla temizlenir. Tırnak kenarındaki etlerin kesilmemesi ve her seferinde daha derinlere doğru işlem yapılmaması, uzun süre manikür yapılan tırnaklardaki pençeleşme görüntüsünü de önler. Genellikle ayak tırnaklarında görülen bazı problemler el tırnaklarında da oluşabilir. Tırnak batması, mantar oluşumu, deformasyonlar ve tırnak kalınlaşması el tırnaklarında da görülebilen problemler arasında yer alır. Elde oluşan bu problemlerin giderilmesi ve tekrarının önlenmesi için medikal el bakımı gerekir. Günlük bakımların yanı sıra, uygun aralıklarla medikal el ve ayak sağlığı bakım merkezlerinde, uzman kişiler tarafından, hijyenik ortamda, steril cihazlarla, uygun ürünlerle yaptırılan el bakımları sağlıklı sonuçlar verir.





Danışmanlık Merkezi
Pedagog
Dr. Melda Alantar

Anaokulu çocuğun gelişimini destekliyor



14

EKİM
2012

15

Çocukları ilköğretime hazırlayan kurumlar olarak bilinen anaokulları, çocuğun gelişimine de büyük katkı sağlıyor. Araştırmalara göre, anaokuluna giden çocuklarda özgüven, bağımsızlık ve yaratıcılık oranının daha yüksek olduğu görülüyor.

Anaokuluna başlama yaşı çocukların gereksinimlerine ve özelliklerine göre farklılık gösterebilir. Yaşamın ilk 3 yılında annenin kendisinin çocuğunun bakımı ve eğitimiyle ilgilenmesi en sağlıklı yoldur. Annenin çalışması veya diğer nedenlerden dolayı çocuğun bakımı anne dışındaki kişiler (yakın akrabalar, bakıcı, kreş v.b.) tarafından sağlandığı durumlar da söz konusudur. 0-3 yaş çocuğunun evde sorumlu ki-

şiler tarafından veya kurumda bakımı özel uzmanlık işidir. Bu yaş çocuklarına hizmet veren kurumların bebek hemşiresi, hekim, uzman pedagog ve psikologları görevlendirmeleri gerekmektedir.

Paylaşmayı ve kurallara uymayı öğrenir

Anaokulları 3-6 yaş çocuklarının eğitimini gerçekleştiren kurumlardır. Anaokulunun amacı çocuğa bilgi aktarmaktan çok öğrenmeye karşı ilgi uyandır-

maktır. Anaokulları çocukları ilköğretime hazırlayan kurumlardır. Yuvada öğrencilere okuma yazma öğretilmez ancak okuma yazma olgunluğu kazandırılır. Renk, sayı ve kavramlar somut olarak çocuğa aktarılır. İnsanlar, hayvanlar, ülkeler ve dünya hakkında temel bilgiler verilir. Çocuk kurallara uymayı, yaşlılarıyla iletişim kurarak beraber yaşamayı, yemek yemeyi, oynamayı ve paylaşmayı öğrenir.

ABD’de gerçekleştirilen bir araştırmada okul öncesi eğitim gören çocuklar belirli aralıklarla 27 ve 40’lı yaşlarda uzun süreli olarak izlenmişlerdir. Okul öncesi eğitim gören öğrencilerde, anaokuluna devam etmeyen gruba kıyasla aşağıda belirtilen alanlarda olumlu gelişmeler saptanmıştır:

Gelişmiş sosyal beceriler

Özellikle okuma ve matematik sınavlarında yüksek puanlar

Düşük sınıf tekrarı oranı

Yüksek mezuniyet oranı

Düşük suç oranı

Düşük ergen hamileliği, kürtaj ve sigara kullanımı

Yüksek kazanç

Yüksek iş bulma ve birikim oluşturma

Okulu seçerken dikkat

Pek çok anne-baba çocukları için uygun bir yuva seçerken zorlanır. Anaokulu arayan yetişkinler öncelikle evlerine yakın olan kurumları inceleyerek işe başlayabilirler. Ziyaret ettikleri kurumda en az bir saat kalarak aşağıda belirtilen bazı noktaları değerlendirerek karar verebilirler:

- Yuvalar bağlı oldukları kurumların- Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı veya Milli Eğitim Bakanlığı-kuruluş ve işleyiş esaslarına uymakla yükümlüdürler.
- Çalışma koşulları, alınacak ücret, tatiller, yemek düzeni yazılı olarak belgelenmiş olmalıdır. Uygulanacak program, disiplin yöntemleri, etkinlikler hakkında yazılı bilgi verilmelidir.
- Çocuğun kurumdaki durumu hakkında belli aralıklarla rapor verilmelidir.
- Öğretmenlerin ilgilenecekleri çocuk sayısı önemlidir. 3 yaş grubu için bir öğretmene düşmesi gereken çocuk sayısı 7-8, 4 yaş grubu için 8-9, 5 yaş grubu için 8-10 öğrencidir.
- Eğitimciler gerekli akademik özelliklere sahip, sağlıklı, enerjik, sıcak, sevecen davranan kişiler olmalı, çocuklarla bir arada olmaktan zevk almahdırlar.
- Kazaları önleyecek gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır. İlk yardım, polis, itfaiye v.b. telefonları kayıtlı olmalıdır. Herhangi bir kaza geçiren çocuğun anne-babası durumdan haberdar edilmelidir. Tüm öğrencilerin ebeveynlerinin ve yakınlarının telefonları kayıt edilmelidir.
- Tuvaletler, bez değiştirme alanları temiz olmalı, sağlığa uygunluk kurallarına uyulmalıdır. Yemekler günlük taze olarak pişirilmeli, haftalık ye-

mek listesi eve gönderilmelidir. Gıda alerjisi gibi sağlık sorunu olan çocukların gereksinimleri karşılanmalıdır. Öğlen uykusuna yatmak isteyen her çocuk için temiz yatak sağlanmalı, yetişkin denetiminde dinlenmeleri sağlanmalıdır.

- Erişkinlerin dikkatli denetimleri doğrultusunda makul bir disiplin anlayışı geliştirilmeli, sınırlar belirtilmeli, yaşa uygun açıklamalar yapılmalıdır. Dayığa kesinlikle yer verilmemeli, bağırma, aşağılama, ceza olarak yemek vermeme gibi yöntemlere başvurulmamalıdır. Eğitimciler övgülerle çocuklar arasındaki dayanışma ve yardımlaşma duygularını pekiştirmelidirler. Gün boyunca hoş bir grup ortamı yaratılmalı, görevliler gülümseyerek, konuşarak çocuklara sevgi ve şefkat göstermelidirler. Tuvalet eğitimi ya da masaya dökülen suyla ilgili önemsiz sorunları sabırlı davranarak çözümlenmelidirler. Eğitimciler anne-babalarla disiplin yöntemleri hakkında konuşabilmeli, çocuğun sorunlarının çözümlenmesi için yardımcı olmaya hazır olmalıdırlar.
- Oyuncaklar çocukların zorluk çekmeden kullanabilecekleri şekilde açık raflarda düzenlenmiş olmalıdır. Kullanılan malzemeler güvenilir olmalıdır. Kalem, boya, oyun hamuru gibi malzemelerin zehirli olmamasına özen gösterilmelidir. Günlük hayata ilişkin renkli resimler çocukların görebileceği şekilde duvara asılmalıdır. Yaptıkları resimler sergilenmelidir. Dinlemek, şarkı söylemek, dans etmek için müzik aletleri, bloklar, oyuncak hayvanlar, arabalar, yumuşak oyuncaklar, bebekler, mutfak eşyaları, giysiler v.b. açık alanda ise kum ve su, salıncak, kaydıraklar bulunmalıdır.



Anaokulunun amacı çocuğa bilgi aktarmaktan çok öğrenmeye karşı ilgi uyandırmaktır. Yuvada öğrencilere okuma yazma öğretilmez ancak okuma yazma olgunluğu kazandırılır. Çocuk kurallara uymayı, yaşlılarıyla iletişim kurarak beraber yaşamayı, yemek yemeyi, oynamayı ve paylaşmayı öğrenir.

İlk kez anaokuluna giden çocuklar için yuvaya başlamak zor olabilir. Çocuklar 3 yaşından itibaren gelişimsel olarak okul öncesi eğitimi almaya hazırdırlar. Ancak psikolojik ve duygusal olarak 'yuvadan uçmak' onları ürkütebilir.

Çocukları anaokuluna alıştırmak için okula başlamadan önce yuvanın ziyaret edilmesi, çocukların sevdikleri oyuncak ve eşyaları okula getirmeleri gibi önlemler uyum sağlamayı kolaylaştırabilir.

Özellikle aileleriyle çok bağımlı ilişkiler sürdüren çocuklar anaokuluna başlarken ciddi sıkıntılar yaşayabilirler. Annesi tarafından beslenen, girişimlerinde sürekli yetişkin desteği arayan, aşırı korunan bir çocuk evden ayrılmaya tepki gösterebilir. Evlatlarını kendilerinden uzaklaştırmaya hazır olmayan anne babaların çocuklarının anaokuluna başlaması sıkıntılı olur. Bu durumda bir uzmana başvurularak, çocuğun davranışlarının yanı sıra yetişkin tutumlarının da gözden geçirilmesi gerekebilir.

Tam gün mü, yarım gün mü?

Anaokulu döneminde anne-babanın yanıt aradığı bir diğer soru da şudur ; "Çocuğumuzu anaokuluna tam gün mü yoksa yarım gün mü göndermemiz gerekir ?" Bu sorunun yanıtı çocuğun gelişim özellikleri ile ailenin yaşam tarzı ve olanaklarına bağlıdır. Ancak 3-5 yaş grubundaki çocukların anaokuluna haftada bir-kaç gün ya da yarım gün olarak devam etmeleri okula uyum sağlamalarını kolaylaştıran bir yaklaşımdır. 5 yaşından itibaren ise çocuğun anaokuluna tam gün gitmesi uzmanlar tarafından önerilmektedir.

Özgüven ve yaratıcılık artıyor

Amerika Birleşik Devletleri'nde 5 yaşındaki çocukların yüzde 40-45'i anaokuluna tam gün olarak devam etmektedir. Araştırmalar bu yaş grubundaki çocuklara tam gün eğitim veren kurumlarda değerlendirme ve gözlemlerin ayrıntılı şekilde gerçekleştirildiğini, olumlu akademik ve sosyal gelişimin sağlandığını göstermektedir. 5 yaşından itibaren tam gün anaokulu eğitimi alan çocuklarda özgüven, bağımsızlık ve yaratıcılığın arttığı, utangaçlık ve dışa dönük davranışların azaldığı saptanmıştır.

Anne-baba iyi bir anaokulu seçtikten sonra çocuklarına sunulan hizmetleri izleyerek gözlemlemelidir. Zaman içinde programın niteliği öğretmen değişikliği ve diğer etmenlerin etkisiyle farklılık gösterebilir. Kurumun hizmet niteliklerine ilişkin üzerinde durulması gereken uyarı işaretleri şunlardır:

- Ebeveynlerin haber vermeden okulu ziyaret

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

EKİM 2022



etmelerine izin verilmemesi,

- Anne-babanın çocuğu okulun girişinde bırakmak zorunda olmaları, bakım, beslenme ve etkinlik alanlarına girmelerinin yasaklanması,
- Çocuğun yuvaya başladıktan birkaç ay sonra anaokuluna gitmekten dolayı rahatsızlık duyması ya da uyum sağladıktan sonra aniden mutsuz olması,
- Çocuğun kurumda bir görevliden korkması veya onu sevmemesi ya da söz konusu kişinin bulunduğu ortamda sessiz kalması veya ürkek davranması,
- Anne-babanın çocuğu okula bıraktıklarında veya aldıklarında sürekli olarak görevlilerin değişmeleri ve tanıdık olmayan kişilerin çocuk bakımından sorumlu tutulmaları,
- Genel bakımın ilgisiz ve kayıtsız olması, çocuğun kurumun içinde veya dışında uzun süre bekletilmesi veya kendi başına oynaması için yalnız bırakılması,
- Çocukta görevlilerin uygun açıklama yapamadıkları kadar fazla sayıda yaralanma olması,
- Eğitimcinin ses veya tavırlarının sert, saygısız ya da ilgisiz olması,
- Oyuncakların yetersiz olması veya ilgi çekici etkinliklerin az olması,
- Erişkinlerin dile getirdikleri kaygılar karşısında yetkililerin savunmaya geçmeleri ve konuyu mantıklı şekilde ele alamamaları

Anaokulu eğitimi çocuğun gelişimi için önemlidir. Ancak eğitim ailede başlar ve yaşam boyu sürer. Ailenin çocuğa ayıracağı nitelikli zaman, vereceği sevgi, aktaracağı bilgi, deneyim ve değerler kurumsal eğitim kadar gerekli ve vazgeçilmezdir.

Anne-baba bakım konusunda rahatsızlık duyuyorsa, görevlilere güvenmiyorsa kurumu ziyaret ederek okulda zaman geçirmeli ve çocuğun anaokulundaki hayatını gözlemlemelidir.

Okul öncesi eğitiminde çağdaş yaklaşım çocuk, aile ve öğretmenin ev ile kurum arasındaki bağların güçlü olmasından önemli yarar sağlayacaklarını göstermektedir. Bu nedenle anaokuluna çocuklarını kaydeden anne-babalar yuvayı ziyaret ederek programı tartışmak, kurumun felsefe, amaç ve değerleri hakkında bilgi almak için sorumlular tarafından yönlendirilmeli ve yönlendirilmelidir.

Çocuklarda kitap okuma alışkanlığı

Çocuğunuza kitap okuma alışkanlığı kazandırmak için okul çağını beklemeyin. Çünkü okuma alışkanlığı bebeklik dönemde başlıyor. Bu alışkanlığın kazandırılmasında ise en büyük örnek modelin aile olduğunu asla unutmayın...

Alışkanlık, herhangi bir durum karşısında aynı tepkiyi ve davranışları gösterip, yerleşik şekilde tekrar etmektir. O kadar ki, kişi bunu yaptığının farkına bile varmaz. Çünkü yerleşik hale gelmiştir ve zorlanma yoktur, güç gelmez, artık sıradanlaşmıştır. Kitap okuma alışkanlığı da çocuklarımız için kazandırılması gereken alışkanlıkların başında gelir. Bu alışkanlığın geliştirilmesinde ailenin model olması önemlidir. Okuma alışkanlığı olan bir ailede zaten özel bir çaba da gösterilmeyecektir.

Hedef koyun

Çocuk ile paylaşımcı şekilde, merak duygusunu uyandırarak, alışkanlık kazandırma çabası içinde olmak gerekir. Kitabın çokluğu bazen göz korkutucu da olabilir. Hedef koymak önemlidir. Bir kitabın okunup, tamamlanıp, sonra başka bir kitap alınması uygundur. Hatta, kitap üzerinde gerekli konuşmaları, paylaşımları ve eleştirileri de yaptıktan sonra... Okunan kitap çocuğun zihninde iz bırakmalıdır.

Bebeklikten başlayın

Kitap okuma alışkanlığının temelleri neredeyse bebeklik çağında atılmaya başlar. Bebek elleri ile kavramaya başladığında, kumaş gibi malzemelerden yapılmış, yuvarlak hatlı 1-2 yapraklı kitaplar verilebilir. Banyoda oyun ve yıkanma bir arada düşünülerek naylon malzemelerden yapılmış, suya dayanıklı kitaplar 1-2 yaşlar için uygundur. Çocuk "kitap" adı verilen obje

ile tanışır. Resimler ayrıntısız olup, canlı renkler kullanılmalıdır.

Masallar ilgi çeker

Okul öncesi dönemde kısa öyküler, hayvan ve bitki öyküleri, masallar çocukların ilgisini çeker. Hikayelerde sayfa sayısı artmıştır. Kahramanlar çocuğun algılayabilmesi ile orantılı olarak 3-5'e çıkmıştır. Resimler daha ayrıntılı çalışılmıştır. Çocuklar bu dönemde anlatılan öyküleri dinlemekten büyük zevk alırlar.

Sevimli bir kitaplığı olsun

Çocuğun odasında küçük ve sevimli bir kitaplığa yer verilebilir. Hatta çocukla birlikte tasarlanıp, boyanabilir ya da çocuğun beğenisi doğrultusunda yaptırılabilir. Oyuncak bebeklerin kitaplıkları ve kitapları olabilir. Çocuk bu oyuncaklarla oyun kurabilir.

Televizyon ve bilgisayar en büyük engel

Televizyon ve bilgisayar gibi görsel kullanımlı araçlar, kitap okumanın önünde en büyük engellerdir. Bu nedenle, çocuğun günlük yaşamının programlı olması ve yaşına

18



19



uygun olarak, en az yer verilecek zaman dilimleri planlanmalıdır.

Yaşına ve beğenisine uygun kitapları seçin

Çocuğun yaş, beğeni ve gelişim seviyesine uygun kitap seçimi de okumaya ve kitaba ilgiyi doğru orantılı olarak etkiler. Çocuğun zevk alamayacağı bir kitap, okuma isteğini köreltir. Gelişim seviyesinin altında bir kitap ilgi çekmez, yine gelişim seviyesinin üstünde bir yayın da algılama problemi yaratacağından sıkıntı yaratabilir. Bu nedenle kitap seçimlerinin yaş ve gelişim seviyesine uygunluğu çok önemlidir.

Sözcük oyunları oynayın

Çocukla, ilköğretim çağında bazı sözcük oyunları oynayarak, çocuğun daha çok sözcük bilmeye ihtiyacının olduğunu farkettilmesi ile kitap okumaya ilgi artırılabılır. Çocuk, ihtiyacı hissetmeli...

Kitapla ödüllendirin

Çocuk, doğum günü gibi özel günlerinde kitapla ödüllendirilebilir, kendisine ve arkadaşlarına hediye seçiminde öncelik olarak düşünülebilir. Ancak, bu durum standart hale de getirilmemelidir. Çocuğun hislerini de her zaman için dikkate alıp, zorlayıcı tavır içinde olmaktan sakınılmalıdır.

İlgi uyandırın

Aile sohbetleri içinde okunan kitaplar ya da yazılarla ilgili yorumlar paylaşılabilir. Anne-babanın güncel, okunan yazılarla ilgili paylaşımlarında, çocuğun da fikrini söylemesi ve kitaba ihtiyaç duyurulması önemlidir. Bazen de anne-baba, sanki kendi aralarında konuşuyor gibi yaparak merak ve ilgi uyandırma çabası içinde olmalıdırlar.

En büyük model öğretmen

Anaokulu ve ilköğretim çağında çocuklar öğretmenlerine daha fazla önem verdikleri için öğretmenler model olduklarını asla unutmayıp, kitap okuma ile ilgili gerekli söz, davranış ve tutum içinde olmalıdırlar.

Dergilere abone edin

İlköğretim çağında, çocukların, uygun dergilere abone olmaları, okuma zevkini destekleyecektir. Çocuğa değer verilerek ismine bir dergi gelmesini sağlamak onu motive edecektir. Okumaya ilgiyi artırmak, kitap okuma alışkanlığı edinilmesine zemin hazırlar.

Okuma bayramları düzenleyin

İlköğretim çağında okuma bayramları düzenlenebilir, paragraf okuma anlama ve anlatma tarzı ya da belli sürede daha çok sözcük okuma ile ilgili yarışma, sıralama türü etkinlikler düzenlenip, ödüllendirmeler yapılabilir.



Bilirkişi - Kurucu - Aile ve İletişim Danışmanı
Pedagog
Öznur Simav

“Oku” demeyin

Çocuğa “kitap oku” denileceğine, çocuk kitap okuduğunda, kitabı ile ilgilenmek ve paylaşımında bulunulması kitaba motivasyonu artıracaktır.

Çocuklarımızın kitap okuma alışkanlığı kazanıp, yararlı kitaplar okumaları dileğiyle...





Uzman Doktor
Özlen
Kaya Çardak

Doğru beslenme çocuğun gelişimine katkı sağlıyor

Çocuğunuzun küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenmesi ve bu alışkanlığın kazandırılması ilerde karşılaşılabileceği sağlık problemlerini en aza indirir.

Temel olarak bir çocuğun beslenme dönemini 0-1 yaş, 1-2 yaş, 2-6 yaş ve 6 yaş sonrası olarak ayırabiliriz. 0-1 yaş arası dönem beslenme çocuk sağlığında temel yapının oluşturulduğu bir dönem olduğu için oldukça önemlidir.

“0-1 YAŞ DÖNEMİNDE BESLENME”

İlk 6 ay sadece anne sütü

Özellikle ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmenin

gereklili ve çok faydalı olduğu Dünya Sağlık Örgütü ve tüm pediatri kurumları tarafından önerilmektedir. Her doğan bebek anne sütü ile beslenme hakkına sahiptir. 0-6 ay arası su dahi vermeye gerek yoktur, sadece anne sütü bu dönemde bebeklerin tüm besin ve su ihtiyaçlarını karşılar.

6 aydan sonra meyve ve yoğurt

6. aydan sonra bebeklere anne sütüne ek olarak katı gıdalar başlanmalıdır. Katı ek gıdalardan ilk olarak başlanması gereken meyve çeşitleri ve yoğurttur.

20



EKİM
2012



21



Katı gıdalarda meyveden sonra yoğurda başlanabilir. 3. sırada başlanan ek besin sebze püresi veya muhallebi- dir. Bu seçimde bebeklerin kilosu dikkate alınarak zayıf bebeklerde önce muhallebi kilolu bebeklerde ise önce sebze çorbası ile başlanabilir. Meyve, sebze, yoğurt ve muhallebi yemeye alışan bebeklere daha sonra kahvaltı başlanmalıdır. Kahvaltı karışımına pekmez (tercihen üzüm), peynir (tam yağlı peynir akşamdan suya konarak tuzu çıkarılmış), yağ (tereyağı veya zeytinyağı) ve ekmek içi eklenir. Kahvaltıya başladıktan 1 hafta 10 gün sonra yumurta sarısı ilave edilir.

8. ayda ev yemekleri

Bu aylarda süt ve katı gıdalara ek olarak ev yemeklerine tuzsuz olarak başlanır. Bu dönemde ev yapımı tüm gıdalar (makarna, pilav, zeytinyağlılar) zeytinyağı ile yapıp, tuz ilave edilmediği takdirde bebeklere verilebilir. Bu dönemde süte de başlanabilir.

“1-2 YAŞ DÖNEMİNDE BESLENME”

Dengeli ve sağlıklı beslenmeli

1-2 yaş arası dönemde dengeli beslenme kadar sağlıklı beslenme davranışı da önem kazanır. Sağlıklı beslenme davranışı geliştirebilmek için bu dönemde sizin 3N kuralına, çocuğunuzun da 1N kuralına uyması gerekir. 3N kuralı şudur: Öğünlerin ne zaman, nerede ve ne olacağını siz belirlersiniz. 1N kuralı ise; yemekte ne kadar yiyeceğini çocuğun belirlemesidir.

Anne sütü bağışıklığı güçlendiriyor

1 yaşını doldurmuş olan çocuklar artık aile ile aynı sofraya oturup aynı yiyeceklerden yemelidir. Anne sütü alan bebeklerin bu dönemde anne sütüne devam etmeleri bebeklerin bağışıklık sistemi için çok önemlidir. Anne sütüne maksimum 2 yaşa kadar devam edilebilir.

Bu dönemde günlük dengeli olarak et, süt, tahıl, meyve, sebze, karbonhidrat ve yağ grubu gıdaların tüketilmesi gerekir. 1 yaşa kadar hiç tuz tüketmeyen bebekler 1 yaş sonrası dönemde de az tuzlu beslenmelidir. 1-2 yaş arası çocukların yemeklerine çok az iyotlu tuz eklenebilir ama bu tuz miktarının günde 2 gr'dan fazla (veya 0,8gr sodyum) olmaması uygundur.

Doğal tatlandırıcılar

Şeker de yiyeceklere ekstra eklenmemelidir. Tatlandırma amacıyla doğal üzüm veya dut pekmezleri tercih edilebilir. Bu dönemde günlük 350 mg kalsiyum ihtiyacı vardır. 250ml (1 su bardağı) süt veya yoğurt ve 1 kibrit kutusu peynir bu ihtiyacı karşılar.



“2-6 YAŞ DÖNEMİNDE BESLENME”

Az besin büyümeleri için yeterli

2 yaş sonrası artık çocuklarda büyüme hızı yavaşlar. Bu nedenle daha az besin büyüme gelişmeleri için yeterli olabilir. Bu durum yanlış olarak iştahsızlık olarak yorumlanmamalıdır. 2 yaş sendromu olarak adlandırılan ve ilk ergenlik olarak da tarif edebileceğimiz bu yaş dönemi çocukların en inatçı davranışlar sergiledikleri dönemdir. 2 yaş çocuğu besin tercihine karar vermek ister, bu konuda asla ısrarcı ve zorlayıcı olunmamalıdır.

“6 YAŞ SONRASI BESLENME”

Kalsiyumdan zengin besinler tüketilmeli

Ergenlik dönemi olarak adlandırılan 8-12 yaş arası çocuklarda tekrar büyümenin hızlandığı bir evredir. Bu dönemde kalsiyumdan zengin besinler (süt, yoğurt, peynir), bol meyve, sebze ve demirden zengin besinlerin (et, balık, yumurta) tüketilmesine özen gösterilmelidir.

Kız çocuklarda bu dönemin sonuna doğru ilk adet kanamaları başlar ve kan kaybıyla birlikte demir eksikliği ve kansızlık oluşabilir. Özellikle adet dönemlerinde demirden zengin beslenme ile kansızlık gelişimine engel olunabilir. Bu dönemde taze meyve ve sebze tüketimi iyi olan çocuklara ek vitamin vermeye gerek olmaz.



Kadın Hastalıkları
ve Doğum Uzmanı
Dr. Umut Sarı

Egzersiz yapan kadın daha rahat doğum yapıyor

Hamilelikte yapılan egzersizler, eğer gebelikle ilgili herhangi bir problem yaşamıyorsanız günlük yaşamınızda ve doğumunuzda da sizin için faydalı oluyor. Egzersiz yapan anne adayı hamilelik sırasında daha az sorun yaşıyor ve daha kolay doğum yapıyor.

Her şey yabancı bir filmde gördüğümüz spor yapan gebe kadın sahnesiyle başladı. Bağdaş kurup oturmuş kadınlar, nefes al, nefes ver diyen bir hoca... Bunu yapmakta zorlanan filmin kahramanı kadının eşinin yer aldığı sahneler...

Hamilelik esnasında spor hayatımıza öyle girdi girmesine de, yapılan spor muydu acaba? Ve bir Recep İvedik filmindeki kare kadar komik miydi gerçekten, yoksa elzem miydi?

Bir hekim olarak, öncelikle spor ile fiziksel aktiviteyi ayırmak ve hatta tanımlamak gerekir. Fiziksel aktivite, günlük yaşam döngünüz içinde kas ve eklemlerinizi kullandığınız, enerji harcayarak gerçekleştirdiğiniz, kalp hızınızın solunum derinliğinizin arttığı, çok çalışıp enerji tüketen kaslarınızda biriken laktik asidin yorgunluğunu hissettiğiniz her tür hareket tarzıdır. Spor ise bir rakibe karşı, ruhsal, bedensel ve maddi tatmini amaçlayan ve bu bağlamda stres yükü de olan fiziksel aktivitelerin tamamıdır.

Spor değil, fiziksel aktivite

Gebelikte yapacağımız şey, spor değil fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite, hangi yaşta yapılırsa yapılırsa sağlığa faydalıdır. Erken yaşta yapacağımız bir saatlik aktivitenin ilerleyen yaşlarımızda bize bir gün olarak geri döneceğini unutmamalıyız.

Kolay doğum

Fiziksel yönden aktif olan kadınların daha kolay doğum yaptıklarına dair kanıtlar tarihte çok eskiye dayanır. Aristoteles, zor doğumların pasif yaşam biçiminden kaynaklandığını belirtmiştir. Yakın geçmişimizde de annelerimiz, ninelerimizin yoğun efor sarf ederken rahat doğurmaları, “seni tarlada doğurdum, işime devam ettim” tadında anlatılan hikayeler Aristoteles’e güzel, destekleyici bir örnektir. Keza İbrani kölelerin diğer kadınlardan daha kolay doğum yaptıkları kutsal kitapta yazmaktadır.

22

▲
EKİM
2012

▼

23



Bu amaçla yapılacak egzersiz kabaca birkaç bileşenden oluşur

- Duruş eğitimi (omurganın öne ya da arkaya eğilmesini engellemek amaçlı)
- Vücut kaslarının doğru kullanımı ve nefes egzersizleri
- Doğum sonrası çocuk bakımı için kolların kuvvetlendirilmesi,
- Artan vücut ağırlığının taşınabilmesi için bacakların kuvvetlendirilmesi,
- Ödem, varisler ve krampları önlemek için egzersiz ve eğitim,
- Pelvik taban kas kontrolü ve ilerleyen yaşlarda idrar kaçığını engellemek için egzersiz ve eğitim,
- Karın kaslarının kuvvetlendirilmesi,
- Doğum sırasında kullanılacak kasların kuvvetlendirilmesi,

Gebelikte egzersizin güvenlik sınırları

Şimdiye kadar yapılan çalışmalar gebelikte en güvenli egzersiz tipinin sabit bisiklet ve yüzme olduğunu göstermiştir.

1 Güvenli aktiviteler
Yüzme, yürüme, pilates, yoga gibi aktiviteler

2 Tartışmalı aktiviteler
Jogging, dans, voleybol, basketbol, futbol gibi incinebilme ihtimali olan aktiviteler



Peki gebelikte egzersizin yararları nelerdir?

Belirli bir kalp atım hızı tutturularak yapılan egzersiz;

1. Dolaşım ve sindirim

işlevlerini düzenler.

2. Aşırı kilo alınmasını

engeller ki, gebe-

likte 9-13 kg aralığının

aşılmamasını öneririz.

3. Fiziksel dayanıklılık

ve direncimizi artırır.

4. Doğum anında, bebeği

itici güçlerimizi ve bebeğin

yolunu teşkil eden kasları

daha rahat kullanmaya

olanak sağlar. Doğum

sonrası toparlanmayı

kolaylaştırır.



3 Gebelikte tehlikeli aktiviteler
Kayak, su kayağı gibi yüksek tehlike arz edebilen sporlar ile tüm temas gerektiren aktiviteler tehlike taşıyan aktivitelerdir. Özellikle temaslı aktivitelerde bebeğinizin de incinebileceğini, rahatsız olabileceğini düşünmenizi öneririm.

Hemen son verin

Aşağıdaki sorunlarla karşılaşan tüm kadınlar egzersize derhal son verip doktorlarına başvurmalıdırlar:

- Karın kasık ve sırt ağrısı,
- Vajinal kanama,
- Nefes darlığı, baş dönmesi, baygınlık, çarpıntı veya taşikardi (kalp hızının aşırı yükselmesi),
- Yürüme güçlüğü.

Hepinize mutlu ve rahat bir gebelik ile doğum diliyorum.



Spor Hekimi
Doçent Dr.
S. Tolga Aydoğ

Bisiklet ile sağlıklı ve formda kalın

Bisiklete binmek hem kalori yakmak, hem de formda kalmak için oldukça etkili bir spordur. Tabii ki sadece kilo vermek için değil aynı zamanda kalp, akciğer ve damar sağlığı için de oldukça faydalı bir egzersizdir.

24

EKİM
2012

25

Bilindiği gibi spor ya da egzersiz yaparak 3 özelliğimizi geliştirmeye çalışırız; kardiyovasküler, kuvvet ve esneklik. Bisikletçiler dünyada en yüksek kardiyovasküler dayanıklılığa (VO2max) sahip

olan kişiler arasında yer alıyor. (Kros kayakçıları, maratoncular ve kürekçilerle beraber). Buradan da anlaşıldığı gibi düzenli bir şekilde bisiklet sporu ile uğraşan kişiler kalp, akciğer, damar adaptasyonunu en üst düzeye çıkartabilirler.



Bacakları kuvvetlendirir

Bunun yanı sıra bisikletçilerin bacak kuvveti ve bacak kaslarının dayanıklılığı da oldukça üst düzeydedir. Günlük hayatta bacaklarımızdan olan beklentiyi de göz önüne alırsak, bisiklet ile artan bacak kuvvet ve dayanıklılığı ihtiyaçlarımızı çok daha rahat karşılamamızı sağlayacaktır.

Kilo kontrolü sağlıyor

Bisiklet sporu, kişilerin kilo kontrolünde de çok ciddi katkı sağlıyor. Kilo kontrolünün yanı sıra dengenin gelişimine de yardımcı oluyor. Bunlara ilaveten özellikle kilolu kişilere en sık önerdiğimiz sporların başında ise bisiklet geliyor. Bisiklet sürerken bacaklarımızda yer alan eklemler yük altında kısmen az kaldıkları için, yürüme ve koşma gibi sporlara nazaran çok daha güvenli, ek sorun çıkartma açısından çok daha masumdur.

Bisiklete binmenin yaşı yoktur

Bisiklet 7'den 70'e her yaştan kişilerin rahatlıkla yapabileceği bir spordur. Çocuklar yürümeye başladıktan hemen sonra 3 tekerlekli bisiklete, devamında da yandan destekleri olan bisiklete geçerler ve biraz daha büyüünce normal bisiklet ile devam ederler. Daha ileri yaşlarda tekrar 3 tekerlekli bisiklet kullananlar olduğu gibi, 2 tekerlekli bisikletle devam edenler de vardır. Buradan da anlaşıldığı gibi bu sporun yaşı yoktur. Yeter ki kişi kendine uygun bisikleti seçsin.

Diz ağrısı olanlar dikkat

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, aslında bisiklet sürmek kişilerin bacak kas kuvvetlerini artırmaya yardımcı olur. Ancak özellikle merdiven ve yokuş inerken ya da uzun süre oturduğunda diz ağrısı çeken kişilerin bisiklet seçerken çok dikkatli olmaları gerekiyor. Diz kapağı sorunu olan kişiler, dikey bisiklet kullanmak istiyorlarsa bisikletin selesi olabildiğince yüksekte, yatay bisiklet kullanmak istiyorlarsa selenin geride olması gerekiyor. Bu şekilde dizin daha az kıvrılması sağlanır ve böylece sorunun artması engellenmiş olur. Ancak, özellikle diz kapağı sorunu olan kişilerin bisiklet sporu yapmadan önce bir hekime muhakkak danışmaları gerekiyor.

Haftada 3 gün pedal çevirin

Bisiklete binmenin süresi kişiden kişiye değişebilir, ama genel olarak haftada en az 3-5 gün, 20-30 dakika yapılmasını öneriyoruz. Bisiklete binmenin zorluğu arttıkça süre kısalabilirken, zorluğu azaldıkça da bu süre artırılabilir. Şiddet ayarlamada temel alınabilecek fizyolojik değer, kişinin hareket sırasındaki nabızdır.

Eğer nabıza göre plan yapılacaksa, (çok kabaca) 220 sayısından yaşınızı çıkartıp, 0,80 ile çarptığınızda ortaya çıkan değeri aşmamak kaydı ile bisiklet çevirmek uygun olacaktır. 20 yaşındaki bir kişi için $(220-20) * 0,8 = 160$ nabız değeri aşılmaması gereken bir nabız değeridir, ama bu değer sadece amatör düzeyde sporla uğraşan sporcular için geçerlidir, bisikletle ciddi olarak uğraşan bireyler için geçerli değildir. Bu değer çıkılabilecek en üst değerdir ki bu da antrenman yapıldıkça artırılabilir.



Çöp insanların hikayeleri

“Çöp İnsanların Maceraları” çalışması İngiltere ve Türkiye’de devam ediyor. Proje kapsamında, çocuklar çöplerden heykeller üretiliyor ve heykelle uygun hikayeler yazıp fotoğraflıyorlar.



Tandem – Kültür, Jack Drum Arts ile Türkiye’den Mavitay Çocukların Kültür Evi ortaklığında yürütülen Çöp İnsanların Maceraları (The Adventures of Trashpeople) adlı proje İngiltere ve Türkiye’deki atölye çalışmaları ile devam ediyor. İngiltere’de Paddy Burton ve Joseph Robson, Türkiye’de Erdinç Alınak, Evren Aldoğan, Gizem Alınak ve Elif Feyizoglu rehberliğinde yürütülen atölye çalışmalarında çocuklar çöplerden heykeller üretiliyor ve heykellerden yola çıkarak yazdıkları senaryolara uygun olarak her heykelin hikayesi fotoğraflanıyor. Proje sonunda ortaya çıkacak 6 heykel ve 6 fotohikaye her 2 ülkede 22 Eylül 2012 tarihinde açılan sergilerle beğeniye sunuldu. Proje kapsamında serginin Anadolu’nun çeşitli kentlerinde de açılması planlanıyor.

Sıra dışı bir macera

Hollandalı ödüllü yazar Joke van Leeuwen’dan unutulmaz bir kitap. Bebeğe benzeyen bir kuş, peşinde 4 kişi, sıradışı bir öykü...

ÖYKÜNÜN BAŞLADIĞI YER

Günlerden bir gün, dürbünüyle kuş gözlemeye çıkan Warre, çalılıkların dibinde yatan tuhaf görümlü minik bir şeye rastlar. Onun bebeğe benzeyen bir kuş mu, yoksa kuşa benzeyen bir bebek mi olduğunu bir türlü kestiremez. Çünkü bu miniğin kanatları vardır! Warre kuş bebeği alıp evine götürür; karı-koca ona çok bağlanırlar, onu sıradan bir kız çocuğuymuş gibi eğitmeye, terbiye etmeye çalışırlar.



Hollandalı şair-yazar Joke van Leeuwen’in yazıp eğlenceli resimleriyle tamamladığı yeni kitabı “Cik”, miniklere yepyeni bir dünyanın kapılarını aralıyor. Birbirinden renkli kahramanlarıyla temposu hiç düşmeyen bu esprili, ilginç romanın sayfalarında kaybolacak, hiç bitmesin isteyeceksiniz. Bağlanmanın, hayallerin, vedalaşmanın sıradışı öyküsü Cik, en sevdiğiniz kitaplardan biri olmaya aday. Yayımlandığı ülkelerde çok sevilerek okunan, ödüllere layık görünen Cik; tuhaf, sıradışı, komik ama sevgileri, korkuları, hayalleriyle bir o kadar da sıcacık kahramanlarıyla unutulmazlar arasında yer alıyor. Sevgi, aile, özgürlük, arkadaşlık ve dayanışma üzerine sözü olan çağdaş bir klasik niteliği taşıyan Cik, dürbünlü adam, karısı, uçmak isteyen bir çocuk, ülkenin en ünlü kurtarıcısı ve kanatlı tuhaf bir kuş bebekle birlikte onların da değişen hayatlarını anlatıyor.

Fikri olan çocuklar haydi bienale



2. İstanbul Çocuk ve Gençlik Bienali, 6 Kasım-6 Aralık 2012 tarihinde gerçekleşiyor. Bienal, plastik sanatlar disiplinlerinin çağdaş sanat uygulama ve düzenlemeleriyle, panel, sanatçı sunumu, performans, video gösterimi, enstalasyon, atölye çalışmaları ve birçok farklı müzik grubunun yer alacağı sahne performanslarından oluşuyor.

İlki İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti Ajansı tarafından desteklenerek 65 bin izleyiciye ulaşan "İstanbul Çocuk ve Gençlik Bienali"nin ikincisi, 6 Kasım-6 Aralık 2012 tarihinde gerçekleşiyor. İl Millî Eğitim Müdürlüğü ortaklığıyla düzenlenen Bienal, Beyoğlu'ndan Tuzla'ya, Kadıköy'den Sultanbeyli'ye 39 ilçenin özel ve kamu okullarında öğrenim gören öğrencilerle birlikte, sokakta çalışan, suça bulaşmış, cezaevinde bulunan, cezaevinde doğmak zorunda kalan çocuklar ve özürllüer gibi dezavantajlı grupları da kapsıyor.

Eğitim kariyerlerinde bir basamak

2. İstanbul Çocuk ve Gençlik Bienali; plastik sanatlar disiplinlerinin çağdaş sanat uygulama ve düzen-

lemeleriyle, panel, sanatçı sunumu, performans, video gösterimi, enstalasyon, atölye çalışmaları ve birçok farklı müzik grubunun yer alacağı sahne performanslarından oluşuyor. Bin 500 adet öğrenci, öğretmen etkinliğine ve yaklaşık 5 bin öğrencinin bireysel çalışmalarına ev sahipliği yapmayı amaçlayan projede çocuk ve gençlere kendilerini ifade etme fırsatı sunarken, aynı zamanda onlara sanat ve eğitim kariyerlerinde anlamlı bir basamak imkanı sunuyor. Çocuklara ve gençlere yönelik güncel sanat etkinliklerini kapsayan İstanbul Çocuk ve Gençlik Bienali 6 Kasım- 6 Aralık 2012 tarihlerinde, şehir hatları vapurları, Kadıköy'deki Karaköy İskelesi, Şirketi Hayriye Sanat Galerisi ve Taksim Meydanı'nda gerçekleştirilecek.



Önce annelerin kalbini,
sonra Felisleri kazandık!

"İyi Uykular" altı bant ile "En İyi Televizyon Medya Kullanımı" ve
"En İyi Çocuk (5-15) Hedef Kitle" kategorisi birincisi Pınar Süt.



Pınar Süt'e MediaCat Felis'ten 2 ödül

800'ün üzerinde başvuru alan yılın en yaratıcı medya fikirlerinin ödüllendirildiği MediaCat Felis Ödülleri'nde Pınar Süt TV kanallarındaki "İyi Uykular Bant Kullanımı" ile En İyi Televizyon Medya Kullanımı ve Çocuk (05-15) Hedef Kitle kategorilerinde 2 tane birincilik ödülü aldı.



Çılgın serisi büyüyor

Pınar'ın birbirinden lezzetli, içerdiği C vitamini ve kalitesiyle ön plana çıkan Çılgın Serisi; yeni ürünü Çılgın Tropik'i tüketicileriyle buluşturdu. Çılgın Tropik tıpkı seride yer alan diğer ürünlerde olduğu gibi hem tadıyla hem de renkli ve eğlenceli tasarımıyla rakiplerinden ayrışıyor. Çılgın Tropik 200 ml ve 1 litre seçenekleriyle eğlenceli ve keyifli anlar için raflarda yerini aldı.



28

▲
EKİM
2012

▼

29

Pınar'a Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'ndan 2 ödül

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, özgün tasarımların ve fark yaratan çalışmaların ödüllendirildiği "Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması"nda 2 ürünün ambalajıyla ödül aldı.

Türk markalarının Türkiye'de ve ihracat pazarlarında farklılıklarıyla öne çıkacak ambalajlar geliştirmesi; ambalajın tasarımının ve benzersizliğinin öneminin anlaşılması amacıyla Ambalaj Sanayicileri Derneği (ASD) tarafından düzenlenen Ambalaj Ay Yıldızları 2012 Yarışması'nın Ödülleri dağıtıldı. Özgün tasarımların ve fark yaratan çalışmaların ödüllendirildiği Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda 12 kategoride 127 ürünün ambalajı jüri tarafından değerlendirildi. Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, yarışmada 2 ürününün ambalajıyla ödül aldı.

Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda Pınar Açıtır

Salam, Ambalaj Malzemeleri Kategorisi'nde ödül sahibi oldu. Ambalaj malzemelerinde inovasyon ve bilinenin dışında yeni kullanım örnekleri kriterleri doğrultusunda Pınar Açıtır Salam ödüle layık görüldü.

Pınar Gurme Sucuk da Grafik Tasarımı Kategorisi'nde ödül aldı. Pınar Gurme Sucuk, ambalajındaki kelimelerin, sembollerin, tipografinin, görsel ve efektlerin yaratıcı grafik uygulamaları nedeniyle ödülün sahibi oldu.



Pınar, müşteri memnuniyetinde lider

Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME) sonuçları açıklandı. Pınar Meyve Suları ve Pınar Su kendi sektörlerinde birinci oldular.

Türkiye Kalite Derneği'nin (KalDer) ölçümünü yaptığı Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi (TMME), 2012 yılının 2.çeyreğinde, ilk çeyreğe göre 0,2 puan artarak 76,7 puana yükseldi. Sonuçlara göre meyve suları sektöründe Pınar Meyve Suları ve ambalajlı su sektöründe Pınar Su sektörlerinde birinci oldular.

KalDer'den, sonuçlara ilişkin yapılan açıklamada, meyve suları sektörünün müşteri memnuniyeti bir önceki yıla kıyasla 1 puan artarak 80 puana yükseldi. Son 3 yıldır üst üste birinci olan Pınar Meyve Suları bu yıl da liderliğini devam ettirdi.

Ambalajlı su sektörünün müşteri memnuniyeti endeksi bir önceki yıla göre 79 puana gerilerken, Pınar Su 100 üzerinden 84 puan ile 2011 yılındaki seviyesini koruyarak 2012 yılında da ambalajlı su sektöründe birinci oldu.



Premia ve Lily kağıt havlulara gıda dostu sertifikası

Yaşar Holding Temizlik Kağıtları'nın Lily ve Premia markalı kağıt havluları ISEGA Enstitüsü tarafından "gıda dostu" olarak onaylandı.

Premia ve Lily kağıt havlular, öncelikle ISEGA Enstitüsü tarafından değerlendirildi ve içeriğinin gıdalar ile temasa uygun olduğu belirlendi. Ardından uzun ve zorlu süreçlerden oluşan gıdaya nüfuz etme testlerine tabi tutularak gıdalarla temasa uygun sertifikasının sahibi oldu. Premia ve Lily kağıt havlular bu sertifika doğrultusunda yıkanan sebze ve meyveleri kurulamak, kızartmaların yağını almak ve çocuklarının beslenme çantaları için yiyecek paketlemek gibi işlemlerde gönül rahatlığıyla kullanılabilir.

Viking Kağıt Genel Müdürü Turgut Sarıoğlu, ISEGA belgesine başvuru süreçleri hakkında bilgi vererek, "Bu yıl 41. yaşını kutlayan Viking olarak sektörümüzde birçok ilke imza attık. Bu ilkleri sürdürmek için 2011 ve 2012 yıllarında toplam 5.7 milyon TL'lik yatırım planıyla büyümeye odaklandık. Gelişen hijyen bilinciyle temizlik kağıdı sektöründe kişi başı tüketim son 10 yılda yaklaşık 5 kat arttı ve bu süreçte sektöründe birçok fonksiyonel fayda üzerinde duruldu. Biz de her zamanki inovatif yaklaşımımızla sektörümüze dinamizm katmak için tüketicilere yeni faydalar sunmaya karar verdik. Almanya'nın en önemli kuruluşlarından ISEGA Enstitüsü ile uzun bir çalışma gerçekleştirdik. Önce tüm üretim süreçlerini tekrar organize ettik, kullandığımız tüm yardımcı malzemelerin etkilerini detaylı bir şekilde inceledik ve önemli değişiklikler yaptık. Uzun süren incelemelerden sonra Premia ve Lily kağıt havlularımız ISEGA'dan Gıdayla Temasa Uygunluk Sertifikası aldı. Premia ve Lily kağıt havlularımızı anneler mutfaklarında gönül rahatlığıyla kullanabilir" dedi.



Pınar Süt'ten Güneydoğu'ya 100 milyon TL'lik yatırım

30



31

Türkiye'de modern süt sanayinin kurucusu Pınar Süt, İzmir ve Eskişehir'den sonra 3. süt ve süt ürünleri fabrikasını Şanlıurfa'da kuracağını açıkladı. 2012 yılı içinde temelleri atılacak fabrika ile bölgedeki süt üretiminin gelişimine katkı sağlanırken yeni istihdam olanakları da yaratılacak. Yatırımın 2013 yılında tamamlanması hedefleniyor.

Pınar Süt, sağlıklı gıda ve beslenme konusunda bilinç yaratmak ve bu konudaki bilimsel projeleri desteklemek için 2012 yılında Pınar Enstitüsü'nü de hayata geçiriyor. 60 yılı aşkın süredir ülkemizin ekonomik kalkınmasında rol alan, öncü sanayi topluluklarından Yaşar Holding; istikrarlı büyüme grafiği sergilemeye devam ediyor. Son 2 yıldır her yıl ortalama yüzde 15 büyüme kaydeden Yaşar Holding, 2012 yılını 3.4 milyar TL ciro ile kapatmayı öngörüyor. Yaşar Holding ana iş kolları gıda ve içecek ile boyalı sektörlerine yatırımlarını sürdürüyor. 5 yıllık yatırım planları çerçevesinde 500 milyon TL'lik yatırım yapmayı hedefleyen Topluluk, bu süreçte cirosunu da iki katına çıkarmayı planlıyor. 20 şirket, 2 vakıf, 18 üretim tesisi ve yaklaşık 7 bin çalışanı ile 5 yıl içerisinde 7 milyar ciroya ulaşmayı amaçlıyor.

Yatırımlarla büyüyor

1973 yılında kurulan ve Türkiye'de modern süt sanayinin kurucusu olan Pınar Süt, yatırım rotasını Güneydoğu Anadolu'ya çevirdi. İzmir ve Eskişehir'den sonra Şanlıurfa 2. Organize Sanayi Bölgesi'nde açılacak Pınar Süt Fabrikası'nın temellerinin 2012 yılı içinde atılması, üretime 2013 yılı içinde başlanması hedefleniyor. 100 bin metrekare alan üzerine kurulacak Pınar Süt Şanlıurfa Fabrikası, Şanlıurfa ve çevre illerden toplanacak çiğ sütler ile yıllık 180 milyon litre çiğ süt işleme kapasitesine sahip olacak. Hammaddesi, satış, nakliye, ambalaj üretimi gibi alanlarla beraber, dolaylı olarak 5 bin kişiye gelir kaynağı yaratacak. Pınar Süt, başta Şanlıurfa olmak üzere çevre il ve ilçelerde yapacağı süt alım, veterinerlik, suni tohumlama yöntemleri, çiftçi



egitimleri gibi çalışmalarla bölge sütçülüğünü geliştirecek ve kalitesini artıracak.

İlk etapta süt, yoğurt, ayran gibi süt ve sütlü ürünlerin üretileceği Pınar Süt Şanlıurfa Fabrikası, ihtiyaçlar doğrultusunda ürün çeşitliliği artırılacak şekilde projelendirildi. Proje tamamlandığında Pınar Süt'ün Türkiye'deki tüm fabrikalarında çiğ süt işleme kapasitesi yıllık 900 milyon litreyi aşacak.

Şanlıurfa'nın Güneydoğu Anadolu, Doğu Anadolu ve Doğu Akdeniz bölgeleri açısından uygun konumu, yükselen ihracat pazarlarına yakınlığı şehrin yatırım için tercih edilmesinde büyük rol oynadı.

Pınar Gıda ve İçecek Grubu 2012 yılını yaklaşık 2.1 milyar TL ciro ile kapatmayı ve önümüzdeki 5 yılda 4,5

milyar TL üzerinde ciroya ulaşmayı hedefliyor.

Sektör, Pınar Enstitüsü ile gelişecek

Sağlıklı nesiller yetiştirmek için çalışan ve sektöründe birçok ilke imza atan Pınar Süt; şimdi de Pınar Enstitüsü'nü hayata geçiriyor. Pınar Enstitüsü, Pınar Gıda Grubu ticari faaliyetlerinden bağımsız, kar amacı gütmeyen bir yapıya sahip. Sağlık profesyonelleri, kamu kuruluşları ve sivil toplum kuruluşları ile ilişkiler kurarak; dengeli ve sağlıklı beslenme, güvenli-kaliteli gıda üretimi, güvenilir gıdaya ulaşım, etik üretim konularında projeler yürütecek, yürütülen projelere destek verecek. Pınar Enstitüsü, resmi kurumlar, üniversiteler, çeşitli sivil toplum kuruluşları ve AB destekli projelerde de yer alacak.



Pınar İzmir Fuarı'ndaydı



32



33

Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, 31 Ağustos – 9 Eylül tarihlerinde düzenlenen 81. İzmir Enternasyonal Fuarı'nda, yeni ürünlerini ziyaretçilerinin beğenisine sundu. Firma 600'den fazla ürünü ile fuarda yer aldı.

Yaşar Holding şirketlerinden, Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar; yeni ürünleri, özel tadımları ve Pınar Çocuk Tiyatrosu'yla İzmir Enternasyonal Fuarı'nda (İEF) yerini aldı. Bu yıl 81. kez düzenlenen İEF'de Pınar, 285 metrekarelik standında 600'ü aşkın üründen oluşan geniş ürün gamını tüketiciler ile buluşturdu. Pınar ayrıca yeni ürün çeşitlerini de fuar ziyaretçilerinin beğenisine sundu.

Tam 39 yıldır gıda ve içecek sektörüne yön veren Pınar; Türkiye'nin sağlık Pınar'ı olarak hijyen ve doğallığı, lezzet Pınar'ı olarak en lezzetli ürünleri, yenilik Pınar'ı olarak inovatif yaklaşımını bir araya getiren ürünlerini fuar ziyaretçileriyle buluşturdu.

Çocuklar da unutulmadı

Çocukların gözdesi, süte eğlence katan Pınar Kido'nun da yer aldığı standta, Pınar Çocuk Tiyatrosu oyuncuları, çeşitli animasyonlar yaparak çocuklara

eğlenceli dakikalar yaşattı ve pek çok sürpriz hediye verdi.

Pınar fuara her yıl katılıyor

İzmir Enternasyonal Fuarı'nda tüketiciler ile birebir iletişim kurma fırsatı yakaladıklarını aktaran ve bu yüzden fuara büyük önem verdiklerini söyleyen Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş, "İzmir Enternasyonal Fuarı'nda yeni ürünlerimizi doğrudan tüketicilerimize sunuyor ve anında geri bildirim alabiliyoruz. Aynı zamanda dinamik bir sektör olan gıda sektöründeki değişimleri yakından takip ediyor ve yeni fikirler oluşturmak için gözlem yapıyoruz. Türkiye'nin en köklü ticaret platformlarından biri olan İzmir Enternasyonal Fuarı, bu sebeplerden dolayı bizler için çok önemli ve her yıl mutlaka katılıyoruz" diye konuştu.



Pınar'dan bir ilk "Online Sipariş"

Pınar Su; yenilenen www.pinarsu.com.tr üzerinden Online Sipariş ile tüketicilerine yeni bir uygulama sunuyor. Bir kez üye olduktan sonra; belirlediğiniz şifre ile Pınar Yaşam Pınarım'ı tek tıkla sipariş edebilirsiniz. Bu sistem sayesinde; teslimat saat ve tarihini önceden ayarlayarak, eve gidiş saatinize göre siparişinizi telefon kullanmadan verebilirsiniz.



Pınar'dan Sonbahar konseptli yeni cam şişeler

Pınar Su, suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırlanan mevsim temalı cam şişe serisinin ikincisi olan yeni Sonbahar konseptli cam şişelerini tüketicilerinin beğenisine sundu.

Pınar Su şimdi 5 litrelik cam damacana

Pınar Su, ideal mineral içeriğinden gelen tüm faydalarıyla beraber, hafif ve yumuşak lezzetiyle şimdi 5 litrelik cam damacana ile tüketicilerin beğenisine sunuldu. 2x5 litre olarak özel sepetinde satışa sunulan ve taşıma kulpu ile rahat taşınabilen Pınar Yaşam Pınarım Cam Damacana, buzdolabında rahatlıkla saklanabilir, sebil ve pompa ile kullanılabilir.



Pınar Beyaz beslenme kutusu hediye

Çocukların sevgilisi Pınar Beyaz, çocuklara beslenme kutusu hediye ediyor. 4 farklı çeşidi olan, her birinde farklı bir beyin resminin bulunduğu beslenme kutusu 2 adet Pınar Beyaz 200 gram alan herkese hediye. Çocuklar Pınar Beyaz'ı severek tüketirken okula giderken yanlarında da götürebilecekler.

Şarkını söyle yıldız ol



"Kido'yla sen de yıldız ol" kampanyası 10 Eylül- 15 Kasım tarihleri arasında gerçekleşiyor. www.kido.com.tr adresine giren çocuklar Gökçe'nin "Tuttu fırtıllı" şarkısına karaoke yaparak yarışmaya katılıyorlar. Kampanya sonunda 5 yetenekli çocuk velileriyle birlikte İstanbul'a gelerek hem İstanbul'da keyifli bir gün geçirme hem de Gökçe konserine davetli olarak katılma fırsatı yakalıyor. Konser öncesinde başarılı şarkıcı ile tanışma imkanı bulacak olan çocuklar, konserde Gökçe ile şarkı da söyleyecekler. Ayrıca tekli Kido paketlerindeki şifre ile internet sitesindeki "Sihirli notalar" oyununu oynayanlar arasında yapılacak çekilişle 20 kişi Playstation 3, Singstar oyun seti ve 2 mikrofon hediyesi kazanacak.

Pınar Gurme Burger ve Pratik Pınar Aç Bitir Salam'a ödül

Türkiye'nin öncü gıda şirketi Pınar, BrandSpark Türkiye Alışveriş Tutum ve Alışkanlıkları Araştırması sonucunda 2 ödülün sahibi oldu.

Türk gıda sektörünün yenilikçi markası Pınar'ın lezziz ve pratik ürünleri BrandSpark International araştırma şirketi tarafından Türkiye'de ilk kez yapılan BrandSpark Türkiye Alışveriş Tutum ve Alışkanlıkları Araştırması'nda 2 ödüle layık görüldü. Pınar Gurme Burger ve Pınar Aç Bitir Salam, kategorilerinde 2012'nin En İyi Yeni Ürünü ödüllerini aldı.

Dondurulmuş Gıda - Köfte/Burger kategorisinde ödülle layık görülen Pınar Gurme Burger, gıda sektörünün lider markalarından Pınar'ın güvencesiyle üretiliyor. Lezzetinin sırrı özel formülü ve en kaliteli etlerden hazırlanmasında saklı olan Pınar Gurme Burger, soğan, ekmekek, maydanoz gibi tamamen doğal ürünlerle

ve doğal baharatlarda tatlandırılıyor. Lezziz hamburger köftesi, IQF (Individual Quick Freezing) teknolojisiyle -35°C'de, şokla donduruluyor, bu sayede besin değerini ve lezzetini raf ömrü boyunca koruyor, hiçbir koruyucu katkı maddesi içermiyor.

Salam kategorisinin birincisi seçilen Pınar Aç Bitir Salam da küçük porsiyonları ile tek seferde açılıp bitirilebiliyor, böylelikle saklama problemi yaşatmıyor. Pınar Aç Bitir Salam'ın 60 gramlık 8 dilim ve 75 gramlık 10 dilimli paketleri bulunuyor. Pınar Açbitir Fıstıklı Salam 60 gr ve yüzde 100 Dana Macar Salam 60 gramlık çeşitleri de marketlerde yer alıyor.

34



EKİM
2012



35

Organik süttten gelen lezzet

“Pınar Organik Beyaz Peynir”

Gıda sektörünün lider markası Pınar, organik ürün gamını genişletiyor. Pınar Organik Süt ve Pınar Organik Yogurt'tan sonra Pınar Organik Beyaz Peynir de market raflarındaki yerini aldı. 400 gramlık paketlerde tüketiciler ile buluşacak olan Pınar Organik Beyaz Peynir; eşsiz lezzetiyle kendisinin ve ailesinin beslenmesine özen gösteren annelerin gözdesi, kahvaltı sofralarının vazgeçilmezi haline gelecek.

Pınar Organik Beyaz Peynir, doğal, stressiz ve sağlıklı bir yaşam alanı sağlanmış, organik yemlerle beslenen ineklerden temin edilen Pınar Organik Süt'ten üretiliyor. Üretiminden market rafına kadar Gıda, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı tarafından hazırlanan “Organik Tarımın Esasları ve Uygulanmasına İlişkin Yönetmelik”e uygun olarak üretilen Pınar Organik Beyaz Peynir'in tüm süreçleri sertifikalandırılıyor. Pınar Organik Beyaz Peynir 400 gramın tavsiye edilen satış fiyatı 8,95 TL.



Kido'yla Sen de yıldız ol!

kido.com.tr'ye tıkla.
Tuttu Fırlattı'yı söyle.

Gökçe'yle
sahneye çık!



Paketlerdeki şifrelerde
PlayStation 3 ve sürpriz hediyeler
sizi bekliyor!



PINAR
Kido
süte eğlence katıyo!



yaşam
pınarım®

İÇİN
ŞİRİNLEYİN!

ŞİRİNLERİN EĞLENCELİ DÜNYASI
PINAR SU ŞİŞELERİNDE!

Yeni

