

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Işın Karaca • **SAĞLIKLI BESLENME** Çocuklarda iştah problemi • **LEZZETLİ TARİFLER** Kurabiyeler
- **BAKIM** Cildinizi sonbara hazırlayın • **DOSYA** Okuldaki bulaşıcı hastalıklar • **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR**
- Çocuğum okula başladı • **SAĞLIK** Çocuklarda bağışıklık sistemi • **SPOR** Sporun çocuk gelişimine etkisi

ŞİRİNLER ŞİMDİ KIDO PAKETLERİNDE!



ŞİRİNLER



PINAR
KIDO
Süte eğlence katıyor!

İçinizi Isıtacak Bir Sonbahar Dileğiyle Merhaba...

Güneşin kendini saklamaya başladığı, yağmurla daha sık görüştüğümüz, yazı uğurlamanın hüznü, kışa merhaba demenin sevincini iç içe yaşadığımız yepyeni bir mevsimi karşıladık. Her mevsimin kendine has özelliği, güzelliği vardır. Sonbaharın güzellikleri de hayatımızı renklendirmeye başladı.

Yeni bir mevsim fizyolojik ve psikolojik olarak birçok yeniliği de beraberinde getirir. Mevsime ayak uydurmak, geçiş dönemini en iyi atlatabilmek için uygulayacağınız küçük tüyolar var. İştahsızlık sonbaharda en çok görülen psikolojik etki. Özellikle okulların yeni açılmış olduğu bu dönemde strese giren, yeni bir düzene alışmaya çalışan çocuklarda bu dönemde iştahsızlık görülür. İştahsızlığı ortadan kaldırmak için neler yapılabileceği ile ilgili doktorlar bu sayımızda size yol gösteriyor. Çocukların okula alışması, alıştırmak için yapılabilecekler hakkında işinize yarayabilecek bilgileri paylaşıyoruz.

Çocuk gelişiminde en önemli iki detay vardır. Bunlardan ilki beslenme, ikincisi spor. Spor yapmanın çocuk gelişimindeki faktörü büyüktür. Hafta sonu, hafta içi okul sonrası kısaca çocuğunuzun programına göre mutlaka bir sporla ilgilenmesini sağlayın. Bunun yanında düzenli bir beslenme programı ayarlayın. Öğünlerin saatini mümkün oldukça kaydırmamaya çalışın. Ana öğünlerin yanında, ara öğünlerle de beslenmesine katkıda bulunun. Okul sonrası akşam yemeğine kadar mutlaka bir şeyler atıştırmasını sağlayın. Bu durumda kurabiyeler yardımınıza koşabilir. Tatlı dakikalar için, tatlı kurabiye tariflerini dergimizde bulabilirsiniz.

Yeni bir mevsime Pınar da yeniliklerle “merhaba” dedi. Türk mutfağının vazgeçilmez yiyeceklerinden olan böreği Pınar kalite ve güvencesiyle tüketiciye sunuyor. Bundan böyle hanımlar börek yapmak için çok zaman ve emek harcamak yerine Pınar börek çeşitlerini kendi özel tepsisiyle birlikte fırınında kolayca pişirebilecek. Pratikliği ve lezzeti bir arada sunan Pınar, Pizzatto Mini ile misafirlere pizza şöleni sunuyor.

Sonbaharın hüznüne inat, yüzünüzden gülümsemenin eksik olmadığı güzel bir mevsim geçirmeniz dileğiyle...



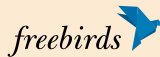
İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



Yaşar Holding Gıda ve İçecek
Grubu Adına İmtiyaz Sahibi:
İdil Yiğitbaşı
Genel Yayın Yönetmeni(Sorumlu)
Mehmet Aykırı
Yayın Kurulu
Mustafa Ercan, Çetin Karadeli, Aslı Albayrak,
Özge Alptekin, Onur Dalgıç

YAPIM



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

Yayın Koordinatörü
Can Erçakıca

Düzeltili
Berna San

Editör
Nida Özer

Katkıda Bulunanlar
Volkan Doğar

Kreatif Yönetmen
Mehmet Zeytuncu
Hamiyet Sözkcan

Renk Ayırımı ve Baskı
Veritas Printing Center Merkez Mah.
Kemerburgaz Cad. Tatlıpınar Sok. No:13
Mart Plaza Nurtpe - Kağıthane / İstanbul

Yaşam Pınarın 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 Pınarın dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafları yayma hakkı ve Yaşam Pınarın 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



4



İç Dünyasının Büyük Kahramanları

Anelik duygusunun hiçbir duyguyla kıyaslanamayacağını 16 yıl aradan sonra kızı Mia'yı kucagına aldığı bir kez daha anlayan Işın Karaca, oğlu Erda ve dünya tatlısı kızı Mia'yla olan iletişimini ve iş yaşantısını Yaşam Pınarım okuyucuları ile paylaşıyor. Hayat dolu bir kadın, çocuklarını her şeyin önünde tutan şefkatli bir anne ve başarılı bir sanatçı.

Işın Karaca ile
keyifli bir sohbet...



Uzun bir aradan sonra tekrardan anne oldunuz. Mia'yı ilk kucağınıza aldığınızda neler hissettiniz?

Her kadında olduğu gibi annelik içgüdüğü benim için de çok özel bir duygu. Oglum Erda doğduğunda 21 yaşındaydım. Mia ile 16 yaş var aralarında. Mia ilk doğduğu gün şuurumu yitirdiğimi sandım heyecandan. Doğum korkusu heyecanla karışınca deli bir adrenalin yaşıyorsunuz. Ağlamanın en güzelini yaşadım.

Hamilelik süreciniz nasıl geçti? Bu süreçte kendiniz için neler yaptınız?

Açıkçası ben normal hayatıma devam ettim. Her şeyi yedim, asla kısıtlamadım kendimi. Son iki haftaya kadar konserlerime devam ettim. Babamın hastalığından dolayı son bir ayda tansiyon problemleri yaşadım ve neticesinde kızımız Mia erken doğdu. Allaha şükrediyoruz ki sadece iki gün yoğun bakımda yatmak mecburiyetinde kaldı. Ben hamileliğim boyunca toplam 8 kilo aldım. Hatta ilk 5 ay boyunca eksi 8 kiloya indim. Yani hamile kalmadan önceki kilomdaydım.



“Anne olmak bu dünyada bir kadının başına gelebilecek en güzel duygu...”





“Çalışan annelerin her yere yetişebilme, yetebilme gibi sorunları oluyor. Ben de bu tür sorunlar yaşıyorum.”

6



7



Işın Karaca nasıl bir anne? Çalışan bir anne olmanın zorlukları neler?

Her çalışan anne gibi zorluklarını yaşıyorum. Ancak sabah 9 akşam 5 işi yapmadığım için günümün büyük bir bölümünü çocuklarıma ayırıyorum. Onlar uyuduktan sonra işimle ilgileniyorum.

Çocuğunuzla nasıl zaman geçiriyorsunuz? Birlikte neler yapıyorsunuz?

Vallahi ben hayatımı hiç kısıtlamıyorum. Ben nereye Mia oraya. Arkadaşlarımla buluşunca o da benimle geliyor. Alışverişi beraber hallediyoruz. Eşimin stüdyosunda çekimlere katılıyor, bizimle olmayı çok seviyor. Bu yüzden hiç kısıtlayıp evde bırakmıyoruz.

Mia'nın hayatınıza katılmasıyla birlikte hayatınızda neler değişti?

Beni yeniden kendimle tanıştırdı. Kendi içimdeki savaşlarımı bitirdim sayesinde.

Mia nasıl bir çocuk? İletişiminiz nasıl?

Her dakika gelişen zekası ve özgüveni inanılmaz. Dakika başı bizi şaşırtıyor. Sanki önceden programlanmış gibi, bilgeli geldi hayatımıza. Mia çok sosyal bir kız, herkesle inanılmaz bir ilişkisi var.

Mia'nın sağlıklı yetişebilmesi için beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Biz her şeyi yiyoruz. Sebze, meyve ve balık ağırlıklı



İSTANBUL KARANCA

bir beslenme programı ancak o bir makarna delisi. Mız-mız günlerimizin kurtarıcısı olur kendileri. Her gün farklı renkli meyveler yeriz. Bugün üzüm, yarın elma gibi..

Mia'nın müzikle ilgilenmesini ister misiniz?

Onun gönlü ne isterse, onu yapsın isteriz.

Biraz da müzikten bahsedecek olursak geçtiğimiz Nisan ayında bir albüm çıkardınız. Albümün adı neden Her Şey Aşktan?

Albümün adı Her Şey Aşktan.. Sanırım hayat felsefemle alakalı bir duruş bu albüm. Gitmek bile aşk gerektirir.

Konser programınız ve gelecek projelerinizden bahsedebilir misiniz?

TRT Müzik'teki Başucu Şarkıları adlı müzik programım bu sezon da devam edecek. Konserlerimiz tüm hızı ile devam ediyor. Programlarımızı sosyal medyadan takip edebilir sevenlerimiz.

Pınar ürünleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Söz konusu sağlık olunca akan sular duruyor. Özellikle son dönemlerde gıda sektöründe güvenilir marka bulmak gerçekten zor. Böyle bir durumda güvenebileceğimiz ender markalardan biri Pınar. Sadece süt ve süt ürünleriyle değil, dondurulmuş gıdaları, sağlık için en önemli elementlerin başında gelen su ile de Pınar ailesi bizim yaşantımızın bir parçası. Ürünlerini güven içinde tüketiyoruz.

“
Bazen gitmek
bile aşk
gerektirir”





Liv Hospital
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Uzm. Dr.
Gülnihal Şarman



8

▲
EKİM
2013

▼

9

Çocuğunuz İştahsız mı?

Çocuklar sağlıklı ve doğru gelişebilmek için uygun miktar ve çeşitlilikte besinler yemelidir. Büyümeyi sağlayacak enerjiyi, yeni dokuların yapımı için gerekli olan proteini, güçlü kemikler için gerekli olan kalsiyum ve kan yapımı için gerekli olan demir gibi vitamin ve mineralleri, kabızlığı önleyecek posalı yiyecekleri ve yeterli sıvıyı almalıdır.

Çocuk hastalandığında, iştahı kapandığında biraz daha fazla esnek ve destekleyici olmak gerekebilir. Yemeklerin besin değerinin mümkün olduğunca yüksek olmasına dikkat edilmelidir.

Çocuklar Hangi Dönemlerde İştahsız Olurlar?

• Ağır ve boyları yaşları itibarıyla olması gerekenin yüzde 25 gerisinde olan çocuklar genellikle iştahsızdırlar. Bu çocukların büyüme programı yavaş seyredeceğinden kendi yaşlarındaki iri çocukların

neredeyse yarısı kadar yerler. Yemeleri için bir çocukluk boyu uğraşanlar bu gruptaki çocuklardır.

• Diş çıkarma ve hastalık dönemleri bebeklerin iştahlarının neredeyse sıfırlandığı dönemlerdir. Bu dönemlerinde onlara sıvı ve kalori sağlamak öncelik olmalıdır. Yemeleri için aşırı zorlandıklarında yemeden soğurlar, adeta korkarlar. Hastalık sürecinin geçmesi beklenmelidir. İyileşince veya dişi patlatınca iştah da yerine gelmeye başlar.

• Günlük yaşamda meydana gelen ani değişiklikler de özellikle 'tutucu' bebeklerin iştahını etkiler. Ta-

şınma, tatil, anneannede kalma, ebeveynlerin ayrılması veya iş nedeniyle uzaklaşması başlıca önemli hayat değişiklikleridir.

• Büyüme hızı ile beslenme miktarı doğru orantılıdır. İlk sene doğum kilosunun 3 misline ulaşan bebekler bir yaşından sonra daha az yemeğe başlar. Çünkü ilk sene den sonra tartı alım hızı üçte bire düşer. İlk sene 6-7 kilo alan bebekler ikinci sene sadece 2 kilo alırlar. Anne babanın bu durumu bilerek çocuklarını daha fazla yemek için zorlamamaları gerekir.

Çocukların Daha Çok Yemesini Sağlamak İçin Neler Yapabiliriz?

- Çocuğunuzla birlikte sofraya oturun ve yemek saatini eğlenceli hale getirin.
- Çocuğunuzun yemek yemeğe özendirin ve iyi yediğinde ödüllendirin. Asla onunla yemek konusunda tartışmayın.
- Üç ana öğün yerine küçük ama daha sık öğünler işe yarayabilir.
- Yiyecek seçimi ve hazırlanmasına çocuğunuzun da katın.
- Yemeklerin görüntülerinin çekici olmasına dikkat edin. Örneğin, sebzeleri ve yumuşak ekmeği bisküvi kesicisiyle şekillendirin. Masaya süslü bir peçete koyun veya değişik bir pipetle meyve suyunu sunun.

YİYECEKLER İÇİN BAZI ÖNERİLER

Kahvaltı: Bazen çocuklar kahvaltıda çok iyi yemelerine rağmen günün geri kalanında iştahsız olur. Bu çocuklara kahvaltı dışında da süt ile birlikte kahvaltılık mısır gevreği, yağlı ekmeği, meyve suyu, yumurta, jambon ve sosis verebilirsiniz. Ancak unutmayın ki, geleneksel yiyecekler ve yemek zamanlarına uymaktansa çocuğunuzun yiyecek seçimlerine uymanız daha uygun olur.

Ana Öğünler: Çocuğunuz et, sebze ya da patates gibi yiyeceklerden yemezse telaşlanmayın. Bunların yerine sosis, yağda kızarmış balık parçaları, hamburger cinsi besinler, pizza, yumurta ve peynir verebilirsiniz. Be-



İÇECEKLER

Çocukların gün boyunca bolca sıvı almaları gerekir. Çocuğunuzun sevdiği herhangi bir içecek sıvı ihtiyacını karşılar ancak her gün yarım litre Pınar Süt ve bir bardak portakal suyu verilmesi yararlıdır. İçecekler çocuklarda tokluk hissi yaratacağından yemeklerden önce verilmemelidir.

zelye, havuç ve domates gibi renkli sebzeleri deneyin. Ayrıca lahanaya, karnabahara ve ıspanak gibi sebzeleri de deneyebilirsiniz. Patatesi kızarmış, fırınlanmış ve kaynamış patates olarak ya da püre halinde verebilirsiniz. Fırınlanmış patatesin içine tereyağı, peynir, kuru fasulye ya da ton balığı koyarak besin değerini artırabilirsiniz. Üzerine tereyağı sürülmüş ekmeği, makarna ya da pilav da aynı işi görebilir.

Yatmadan önce: Sütü bir içecek ile yağlı ekmeği ya da bisküvi verebilirsiniz.

TATLILAR VE PUDİNGLER

Tatlıları her zaman yemeklerden sonra verin. Çocuğunuzun çabuk doyorsa tatlıyı yemekten bir saat sonra vermeyi deneyin. Meyveli yoğurt, süt, meyve, jöle, dondurma, kek verebileceğiniz tatlılara birkaç örnektir. Unutmayın, çocuğunuzun iştahı yemek saatinde iyi olmasa da başka zamanlarda iyi olabilir. Denemekten çekinmeyin ve esnek olun.





10



11

Okulda Başarının Yolu

Kahvaltıdan Geçiyor

Okullar açıldı, çocuklar da, aileler de tatlı bir telaş içinde. Okula giden çocukların belki en çok ihmal ettikleri şey kahvaltı! Yapılan araştırmalar sonucunda okula giden çocukların yüzde 10'unun kahvaltı etmediği ortaya çıktı.



Liv Hospital
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Uzm. Dr.
Pınar Boncuk
Dayanıklı

Hele daha da büyüyüp ergenlik çağlarına girdiklerinde bu oran her üç çocuktan birine yükseliyor. Oysa güne kahvaltıyla başlamak büyüyen vücut ve beyin için en gerekli şey. Çocuğunuza benzini biten bir otomobilin (yani bütün gece aç kalan bir vücudun) nasıl çalışacağını merak ettiğinizi sorun. Özellikle beyin, glukoz yani şekere gereksinim duyar ve glukoz olmadığında iyi çalışamaz. Yeni şeyleri anlamakta gecikir,

hatırlama kapasitesi azalır.

Duke Üniversitesi'nde 2004 yılında yapılan bir çalışmada, kahvaltı verilen ve verilmeyen iki grup çocuğa akıllarında tutmak için sayılar söylenmiş. Sözel yeteneklerini ölçmek için de 60 saniye içinde akıllarına gelen tüm hayvan adlarını söylemeleri istenmiş. Bu çalışmanın yapıldığı birçok merkezde, kahvaltı edenlerin başarısı her iki testte de daha yüksek bulunmuş.



Kahvaltı Alışkanlığı Çocuklara Ne Kazandırır?

Sağlık! Kahvaltı edenlerin genel sağlığı çok daha iyi çünkü yiyecek çeşitleri daha sağlıklı. Kahvaltıda yenen tam tahıllı ekmekek, yulaf vb. tahıllar gün boyunca alınamayan liflerin alınmasını sağlarken zeytin ve yumurta da protein ve yararlı yağlar açısından son derece faydalı.

İnce Kalmak! Bazı çocuklar ve özellikle ergenlik yaşındaki kişiler kahvaltıyı özellikle atlıyor ve bunun ince kalmak için iyi bir yol olduğunu sanıyorlar. Aslında gün içinde atıştırdıkları kalorisi yüksek besinlerle daha fazla kilo alabiliyorlar.

Başarı! Kahvaltı eden çocuklar okulda daha başarılı, konsantrasyonları ve enerjileri daha yüksek olur. Yeni şeyler öğrenmenin ve sınavda başarılı olmanın yolu, sabah beyine enerji sağlamaktan geçer.

Peki ne tür bir kahvaltı yapılmalı?

Protein bakımından zengin bir kahvaltıyı tercih edin. Yumurta, süt ve peynir hem protein hem de kalsiyum açısından ihtiyacı karşıladığı için önemlidir. Çocuklar

kemiklerinde kalsiyum depolamaya ve kemiklerini kalınlaştırmaya ergenlik çağlarında başlıyorlar. Bu durum 20'li yaşlara dek devam ediyor. D vitamini çok sınırlı besinde var ve yumurta bunların başında geliyor. Özellikle kışın güneş ışını alma imkanı az olduğunda yumurta tüketmek önemli. D vitamini sadece kalsiyum emilimini değil, anti kanser özellik ve bağışıklığa olumlu etki de sağlıyor.

Mısır, pirinç, kakaolu tatlandırılmış tahıl gevrekleri yüksek glisemik indekse sahiptir. Glisemik indeks aldığımız şekerin ne kadar hızla kan şekerini yükselteceğinin göstergesidir. Bir kase şekerli mısır gevreğiyle, bir kase şekerli yulafın karbonhidrat yükü aynı olabilir ama glisemik indeksleri çok farklıdır. Biri kan şekerini yükseltip 2 saatte düşürürken, yulaf gibi tam tahıllar içerdikleri lifler sayesinde şekeri yavaşça yükseltir ve sabahın tümünü geçirebilecek enerji sağlar. Kan şeker düzeyinin ani düşmesi çocukların ruh halini, ve odaklanma gücünü azaltabilir. Lif içermesi açısından tam tahıllı ekmekekler, yulaf, kinoa gibi tahıllar tercih edilmeli. Badem, ceviz, fındık, taze meyve, kuru meyve, zeytin de verilebilecek faydalı seçenekler.



Kahvaltı için Nasıl Zaman Yaratabiliriz?

- Çocuğunuzun gece daha erken yatmasını sağlayın.
- Kahvaltıya zaman ayırabilecek şekilde uyandırın.
- Kahvaltıyı öncelik haline getirin, mümkünse tüm aile beraber oturun. Genelde beraber yemeğe oturan ailelerin çocuklarında obezitenin daha az görüldüğü ortaya konuldu.
- Oturmak zorsa, o zaman çocuğunuza yolda yiyebileceği pratik bir şey hazırlayın.
 - Yoğurt ve kuru meyve
 - Tam tahıllı ekmekek peynirli veya yumurtalı veya mevsim uygunsu domatesli sandviç
 - Meyve
 - Pınar Süt

Okul Sonrası Tatlı Dakikalar

Yazın tatilin de etkisiyle birlikte uyku ve yeme alışkanlığında meydana gelen düzensizlik, okulların açılmasıyla birlikte yeniden belli bir disipline oturdu. Yeme alışkanlıkları da buna dahil. Sabah kahvaltısı, öğlen beslenmesi ve akşam yemeğinin yanında okul sonrası atıştırmalık kurabiyeler çocukların vazgeçilmezi arasında yer alıyor. Şimdi mutfakta harikalar yaratma zamanı...

12



EKİM
2013

13

Un Kurabiyesi

Malzemeler

- 1 paket katı yağ, oda sıcaklığında
Pınar Tereyağı da kullanabilirsiniz
- 1 kahve fincanı sıvı yağ
- 3 kaşık pudra şekeri
- 4 kaşık buğday nişastası
- Alabildiği kadar un (4,5 – 5 bardak)
- 1 çay bardağı pudra şekeri (Üzeri için)

Yapılışı:

Katı yağ, sıvıyağ ve pudra şekerini krema kıvamına gelene dek karıştırın. Nişasta ve unu ilave edip hamuru iyice yoğurun. Daha sonra hamurdan uygun büyüklükte parçalar koparıp rulo biçimine getirin ve bıçak aracılığı ile verev biçiminde kesin ve üzerine bıçak ile 2 çizik atın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında beyaz kalacak şekilde pişirin. Fırından çıkardığınızda pudra şekerine bulayın.



Tarçınlı Kurabiye



Malzemeler

- 2 yumurtanın sarısı
- 150 gr yumuşatılmış margarin
- 2.5 su bardağı un
- Yarım su bardağı pudra şekeri
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- Yarım paket kabartma tozu

Üzeri için:

- 2 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 tatlı kaşığı tarçın



Yapılışı:

Yumurta sarılarını, pudra şekerini ve yumuşatılmış margarini mikserle krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Un, tarçın, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Hamurdan misket büyüklüğünde parçalar kopartıp yuvarlayın ve yağlı kağıt serili tepsiye dizin.190 dereceye ayarlı fırında üzeri beyaz kalacak şekilde pişirin. Pudra şekerini ve tarçını karıştırın. Kurabiyeleri fırından çıkarır çıkarmaz üzerine serpiştirerek soğumaya bırakın. Servis yapın.

Kurabiye Adam

Malzemeler

- 150 gr. margarin
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 su bardağı mısır nişastası
- 1 adet yumurta
- 3-4 damla vanilya aroması
- 1 paket vanilya
- 2-2,5 su bardağı un

Yapılışı:

Geniş bir kaba 2 su bardağı un, nişasta, pudra şekeri ve vanilya aromasını ekleyin. Oda sıcaklığındaki margarini ve yumurtayı ekleyerek ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurdan bir beze yapın ve streç filme sararak buzdolabında 15-20 dk. dinlendirin. Merdane yardımı ile açın. Kurabiye kalıpları ile kesin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kenarları kızarana kadar yaklaşık 10dk. pişirin.





Liv Hospital
Dermatoloji Uzmanı
Doç. Dr. Gonca
Gökdemir

Parlayan Ciltler Sonbahara Meydan Okuyor

Sivilce, leke gibi cilt hastalıkları yaz aylarında ortaya çıkar ya da alevlenir. İlerleyen zamanlarda cilt kırışıklıkları ve damarsal cilt sorunları fark edilir. Cildin yaz aylarında oluşan bu kötü görünümünden kurtulması ve daha parlak, genç ve güzel görünmesi için sonbahar ayları önemlidir. Bu aylarda yapılan tedaviler cildi kışın soğuk ve rüzgarlı günlerine hazırlar.

Cildinizi Nemlendirin

Cildimiz yaz aylarında güneşin, havuz ve deniz suyunun etkisiyle kurur, matlaşır ve soluk bir görünüm alır. Cildin kaybolan nemini geri kazandırmak için özel bakımlar yapılmalıdır. Özel nem maskeleri evde uygulanabilecek kolay bir yöntemdir. Vitamin ve proteinlerden oluşan cilt maskelerinin haftada 1-2 kere uygulanması cilde nem kazandırır. Cildin nemlendirilmesini sağlayan başka bir yöntem ise mezoterapidir. Bu yöntemle özel hazırlanmış karışımlar cildin üst tabakasına enjekte edilir. Kişinin kendi kanından alınarak hazırlanan serumun cilde uygulanması olan "trombositten zengin plazma" yöntemi ile cilt hem nemlendirilir hem de parlaklık oluşumu sağlanır.


Leke Tedavisi

Cilt lekeleri farklı nedenlere bağlı oluşabilir. Gebelik dönemi, bazı ilaçların kullanımı, aşırı güneşe maruz kalma, solaryum, bazı hormonal hastalıklar ve genetik faktörlere bağlı cilt lekelenmeleri görülür. Leke tedavisinde önemli olan renk değişikliğine neden olan hücrelerin ciltteki derinliğidir. Cildin üst kısımlarında oluşan lekeler daha koyu renktedir, tedavileri daha kolaydır. Derin lekeler daha açık renktedir ve

14

EKİM
2013

15



tedavileri daha zordur. Leke tedavilerinde kimyasal soy-
ma işlemleri ve fraksiyonel lazer tedavileri uygulanır. Bu
tedaviler cildi güneşe karşı daha hassas duruma getirir.
Ayrıca güneş, lekelenmenin en önemli nedenleri arasın-
dadır. Bu yüzden bu tedavilere mutlaka sonbahar ayla-
rında başlanmalıdır.

Akne Tedavisi

Akne, derideki yağ bezlerindeki yağ üretiminin artması
ve iltihaplanması sonucu ortaya çıkar. En sık ergenlik dö-
neminde görülmekle birlikte her yaşta akne sorunu yaşa-
nabilir. Erişkin yaşlarda ciltle uyumlu olmayan kozmetik
maddelerin kullanılması, bazı ilaçlar ve hormonal hasta-
lıklar akne oluşumuna neden olabilir. Akne tedavisinde
haricen kullanılan kremler içinde bulunan retinoik asit,
benzoil peroksit, tetrasiklin gibi maddeler yaz aylarında
kullanılamaz. Eğer kullanılırsa ciltte lekelenmelere ne-
den olabilir. Akne tedavisinde etkili olan ve ağızdan alın-
an bazı antibiyotikler ve A vitamini ilaçları güneşe kar-
şı hassasiyeti artırır. Ayrıca bu ilaçlar cildin kurumasına
neden olur. Bu durumu önlemek için önerilen kremlerin
yaz aylarında kullanılması hastalar için uygun değildir.
Çünkü yaz aylarında terleme ile bu kremlerin etkisi kısa
zamanda geçer.

Akne İzleri Tedavisi

Akne zamanında tedavi edilmediği takdirde bazı cilt tip-
lerinde iz oluşumuna neden olur. Bu izler kişilerin gö-

rünümlerini önemli ölçüde etkilemekte ve sosyal ortam-
dan izolasyonuna yol açar. Akne izlerinin tedavisinde en
önemli nokta doğru dermatolojik muayenedir. Dikkatli
bir muayene ile akne izlerinin değerlendirilmesi yapıl-
malı ve tedavi stratejisi buna göre belirlenmelidir. Akne
izleri tedavisinde en sık kullanılan yöntemler kimyasal
soyma, fraksiyonel lazer uygulamaları, PRP (trombosit-
ten zengin plazma), dermaroller uygulaması, dolgu en-
jeksiyonlarıdır. Bu tedavilerin çoğu cildi güneşe karşı
hassaslaştırdığı ve güneşle lekelenmeye yol açabileceği
için sonbaharda başlanmalıdır.

Cilt Gençleştirme

Ciltte yaşla birlikte oluşan kırışıklıklar, lekelenmeler, cilt
renginde matlaşma gibi problemlerin tedavisinde pek
çok yöntem kullanılır. Cilt gençleştirme için uygulanan
botoks ve dolgu enjeksiyonları her mevsimde yapılabilir.
Cildin mat rengini gidermek için uygulanan vitamin uy-
gulamaları mezoterapi şeklinde yapılır. Mezoterapi cilde
parlaklık ve canlı bir görünüm verir. Mezoterapi uygula-
maları da her mevsimde yapılabilir. Cilt gençleştirmek
için yapılan kimyasal soyma, fraksiyonel lazer ve derma-
roller tedavilerine sonbahar aylarında başlanabilir. PRP
tedavisi, cilt gençleştirmek için son yıllarda geliştirilen
bir yöntemdir. Cildin yaş ile birlikte hasara uğramış yapı-
ların onarılmasını sağlar ve cildin daha gergin ve parlak
görünümüne neden olmaktadır. PRP tedavisi her mevsim-
de uygulanabilir.

16

▲
EKİM
2013

▼

17

Argan, sadece Fas'ın güney batısındaki Sous Vadisi'nde yetişen bir ağaç türüdür. Yarı çöl halindeki vadinin kireçli toprakları, arganın çok dayanıklı ve meyveleri yağlı bir ağaç olmasını sağlar. Bu ağacın meyvelerinden elde edilen argan yağı ise, doğal kozmetik ve organik gıda sektöründe sıklıkla kullanılan, içerdiği vitamin ve mineraller nedeniyle insan vücudu için en yararlı olan yağ türüdür.

Argan yağı, cildi çok kısa bir sürede nemlendirir ve cilt hücrelerinin yenilenmesini sağlar. Modern tıp tarafından kısa süre önce keşfedilmiş olsa da, argan yağı

Faslı kadınlar tarafından yüzyıllardır kullanılmaktadır. Argan yağının en etkileyici özelliği yaşlanmayı önleyici anti-aging özelliğidir. Argan yağı cildin genç kalmasını sağlar ve kınışıklıkların yok olmasına yardımcı olur. E vitamini açısından en zengin yağdır. 1 kg zeytinyağında 320 mg tocopherol bulunurken, 1 kg argan yağında 620 mg tocopherol bulunur. Bu zenginlik, argan yağının cilt için en yararlı yağ olmasını sağlar.

Geçen Senelere Meydan Okuyun

Argan yağı cildi yumuşatır, nemlendirir ve cildi ku-

Doğadan Cildinize Uzanan Güzellik

Faslı kadınların yüzyıllar boyunca mucizevî bir yağ olarak dudak ve cilt çatlaklarına, kırışıklıklara karşı kullandıkları, yaşlanmaya karşı Anti-Aging özelliğine sahip Argan Yağı saçtan, tırnağa kadar her alanda güzellik konusunda baş yardımcınız olmaya aday...

rumaya karşı korur. Gündüz ve gece kullanımıyla kuru ve nemli cilt arasında denge kurar. Nemlendirici etkisi çok güçlüdür; cildi dışarıdan gelen güneş, kötü hava ve soğuğa karşı koruyup çatlak ve gerginliklerin oluşumunu önleyerek erken yaşlanmanın önüne geçer.

Sivilceli Yüzler İçin

Argan yağı yüze haftada 2-3 defa olmak üzere hafif bir

masaj ile cilde yedirilerek uygulanmalıdır. Maksimum etkinin sağlanması için tercihen gece yatmadan önce uygulanmalıdır. Eğer sivilceniz varsa yatmadan önce yağı pamuklu bir çubukla da yüzünüze uygulayabilirsiniz. Argan yağı mutlaka temiz bir cilde uygulanmalıdır. Sonucu hızlıca göreceksiniz. Cildiniz daha pürüzsüz ve yumuşak olacak ve ipeksi bir his uyandıracaktır.

Çatlak İzlerini Yok Etmek Mümkün

Argan yağını mevcut güzellik kreminizle değiştirmeniz güzellik uzmanları tarafından da önerilir. Çünkü argan yağı yüzde 100 doğal bir üründür. Ciltteki çatlakları önlemesi ve cilde tekrar elastikiyet kazandırması açısından çok faydalı bir üründür. Argan yağı kullanımıyla birlikte pek de estetik olmayan bu çirkin izler silinir ve cildiniz elastikiyet kazanır.

Işıl Işıl Parlayan Saçlar

Argan yağı ile saçlı deriye günlük olarak masaj yapmak saç dökülmesini engeller. Yaşadığımız iklim içerisinde saçlarımız kirliliğe ve kimyasal şampuanlara maruz kalır. Böylece saçlarımız parlaklığını yitirir, donuklaşır, kırılğan ve kuru bir hale gelir. Argan yağı E vitamini içerir ve E vitamini de saçlı derinin ve saç kökünün beslenmesine yardımcı olur. Argan yağıyla kuru kırılğan ve solgun saçlarınıza parlaklık ve canlılık kazandırır.



Liv Hospital
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Uzm. Dr.
İsmail Gönen

Ders Zili Çaldı

Enfeksiyonlara

Dikkat!



18



19

Okula başlayan 1.5 milyon çocuğu ne yazık ki okullarda birtakım bulaşıcı hastalıklar bekliyor. Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. İsmail Gönen, okul ve kreşlerde çocukların birbirleriyle yakın temasta olmasının hastalıkları kolayca yaydığını belirtiyor ve ekliyor: “Çocuklar kreşe veya okula başlayana kadar ev ortamında çok daha hijyenik ortamlarda buldukları için pek hastalanmazlar.

Kalabalık ortamlar, havalandırmanın az olduğu, hijyenik şartların tam olarak sağlanamadığı mekanlar çocuklardaki bulaşıcı hastalıklar için tehlikeli bir ortam oluşturur. Okulda görülen rahatsızlıkların başında soğuk algınlığına neden olan gribal enfeksiyonlar gelir. Okullarda sık rastlanan diğer bulaşıcı hastalıklar ise hepatit ve parazit enfeksiyonları. Bu hastalıkların bazıları aşı ile önlenilebilir hastalıklardır. Bazılarından korunmak için ise hijyen şartlarına dikkat edilmesi gerekir.

Çocuğun eksik aşısı kalmasın

Grip, solunum yoluyla bulaşan özellikle Eylül ile Mart aylarında görülen, öksürük, ateş, halsizlik, nezle ile seyreden bir hastalıktır. Ayrıca öksürük, burun akıntısı ya da tıkanıklığının ardından akciğer enfeksiyonu, sinüzit ve orta kulak enfeksiyonu gibi hastalıklara zemin hazırlayabilir. 6 aydan büyük tüm çocuklara mevsimsel grip aşısı yapılmalıdır. Okul çağı çocuklarında görülen döküntülü hastalıklardan kızamık, kızamıkçık ve kabakulak için Sağlık Bakanlığı tarafından ilk dozu bir yaşında ve hatırlatıcı dozu 6 yaşında olmak üzere tüm okul çocuklarına rutin aşı yapılmalıdır.

Sarılık ve su çiçeğine dikkat

Çocuklarda önemli olan bir diğer hastalık hepatitlerdir (sarılık). Özellikle dışkı ve yiyeceklerle ağız yoluyla geçen A tipi sarılık okul çocuklarında sık görülmektedir. Sarılıktan korunmanın yollarının başında gıda ve el temizliği gelmesine rağmen yüzde yüz korunmak için mutlaka aşı yapılmalıdır. Sağlık Bakanlığı tarafından bu yıl hepatit A aşısı takvimine alındı, ancak hepatit A aşısı eksik olan okul çocukları mutlaka 6 ay arayla iki doz şeklinde aşılanmalıdır. Okul çocuklarında görülen döküntülü hastalıklardan biri olan su çiçeği, bulaştırıcılığı en yüksek viral enfeksiyondur. Ancak doğru zamanda yapılan aşılamayla hastalığa karşı maksimum korunma sağlamak mümkün olabilmektedir.

Hasta çocuğu okula göndermeyin

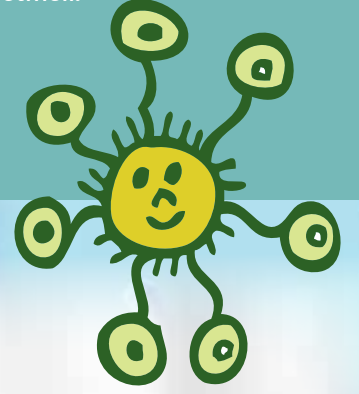
Bulaşıcı hastalık tanısı konan çocuklar doktorun önerdiği süre boyunca okula gönderilmemelidir. Ayrıca çocuğunuzda herhangi bir hastalık ortaya çıktığında, okul yetkilileri bu durumdan haberdar edilmelidir. Hastaya yakın diğer çocuklar takibe alınarak hastalığın yayılmasını engelleyecek tedbirler alınabilir.





HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN PÜF NOKTALARI

- Eller sık sık yıkanmalı.
- Havalandırması iyi olmayan yerlerden uzak durulmalı.
- Kalabalık ortamlardan kaçınılmalı.
- Kalem, kitap, bilgisayar ve bardak gibi özel eşyalar ortak kullanılmamalı.
- Mendiller tek kullanımık olarak tüketilmeli.
- Bol miktarda meyve, sebze ve su tüketilmeli.
- Düzenli olarak uyumaya dikkat etmeli.



20



EKİM
2013



21

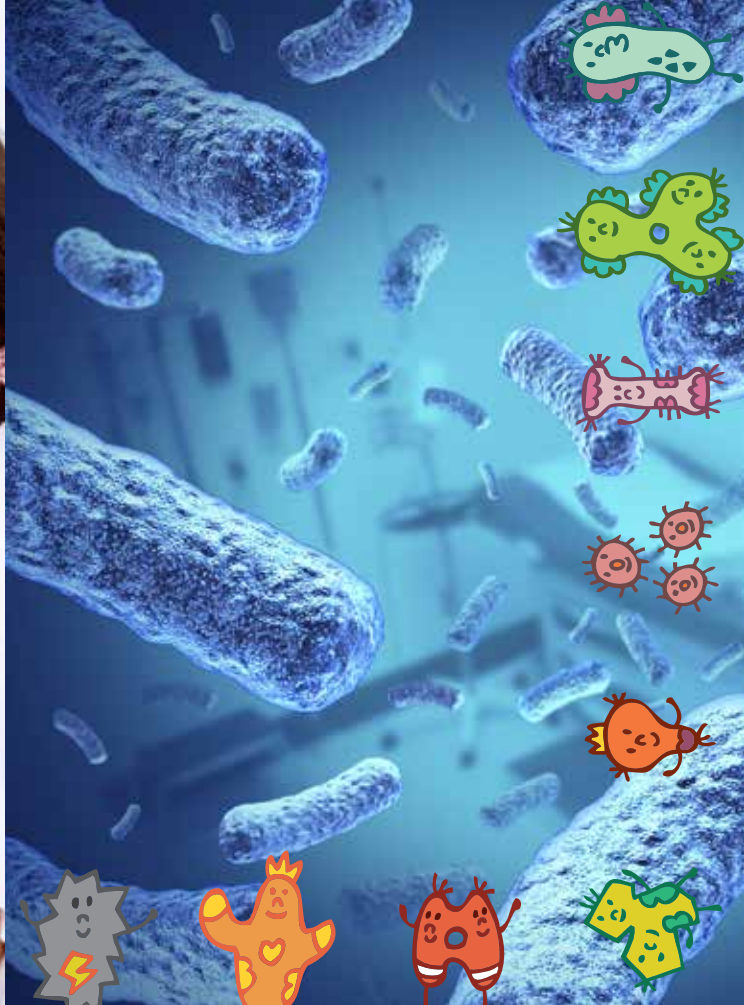




EL TEMİZLİĞİNE DİKKAT ETMELİ

Gribal enfeksiyonlar sadece solunum ve hava yoluyla değil, elle de bulaşabilir. Bu yüzden el temizliğine dikkat etmek lazım. Bunun yanında çocuklarda, tuvalet ve el temizliğine yeterince dikkat edilmediği durumlarda bağırsak parazitleri de görülebilmektedir.

Bağırsak solucanı olan çocuklarda burun kaşınması, ağızdan yastığa su akması, makatta kaşıntı, zaman zaman karın ağrısı, kilo alamama gibi belirtiler görülebilir. Koruyucu önlemlerin başında tuvaletten sonra sabunla el yıkanması, açıkta satılan gıdaların yenilmemesi, sebze ve meyvelerin çok iyi yıkanması gelir. Bunun dışında çocukların hijyenik koşullarda eğitim ortamlarının düzenlenmesi, hijyen kurallarını alışkanlığa dönüştürecek eğitim programlarının verilmesi önemlidir.



ÇOCUĞUM BÜYÜYOR



ŞİMDİ OKULLU OLDUK

Küçük yavrunuz için okula başlamak büyümenin gerektirdiği bir dönüm noktasıdır. Ailesinden uzun süreli ilk defa ayrı kalacaktır. Aynı zamanda dış dünya ile ilk defa karşılaşacaktır ve bu dünyada onu koruyacak anne babası olmadan sorunlarla baş etmesi açısından önemlidir.

22



23



Liv Hospital
Çocuk Sağlığı ve
Hastalıkları
Çocuk Gelişimi Uzmanı
İlknur Güven

Çocuklar anne babasının yokluğundan veya güven duydukları ortamdaki (evinden) uzak kalmaktan korkarlar. İlk defa anne babasından ayrılacak olan çocuğun okula gitmeyi reddetmesi, bir süre okula gitmesi ve daha sonra ağlama krizlerine girmesi, öfke patlamaları gibi davranış sorunlarının olması, okula gitmek yerine evde kalmayı tercih etmesi çok doğal tepkilerdir.

Çocuğın Okula Kolay Adapte Olması İçin

Anne-babasından hiç ayrı kalmamış çocukların endişe ve kaygıyı fazla hissetmemesi için okula başlamadan önce kısa süreli ayrılıklara hazırlanması gerekir. Bu nedenle çocuğunuzun gün içinde belli saatlerde önce kendi evinizde sonra başka bir ortamda yakınına bırakabilirsiniz.

- Çocuğunuz sözel olarak ifade etmese de, davranış ve mimiklerinizden anne-babasının neler hissettiğini çok iyi anlarlar. Eğer siz çocuğunuzun okula başlattığınız için suçluluk ya da kaygı duyuyorsanız, büyük olasılıkla çocuğunuz da bunu hissedecektir. Unutmayın ki sizin kaygınız çocuğunuzun kaygısını artıracaktır.
- Çocuğın okula gönderme konusunda siz; anne-babalar kararlı, sakin ve emin davranırsanız çocuk da kendini güvende hissedecektir. Eğer çocuğa seçme şansı verirsiniz, doğal olarak annesi ile kalmak ister. Ancak çocuğunuz kendisi için doğru olanı değerlen-



ÇOCUĞUM BÜYÜYOR



24

▲
EKİM
2013

▼
25

dirme kapasitesine sahip değildir. Bu nedenle okula başlamak gibi çok önemli bir kararın çocuğunuzun anlık isteklerine bakılmaksızın sizler tarafından verilmesi gerekir.

- Çocuğunuzun, istemediği zaman okuldan alınacağını bilmesi veya bunu sezmesi, okula uyumunu ve düzenli devam etmesini zorlaştırır. Bu nedenle, okul ile ilgili önemli bir sorun ya da hastalık durumu olmadığı sürece okuldan ayrılmasının söz konusu olmadığını çocuğunuza anlatmalısınız.

- İlk birkaç gün çocuğunuzun yeni ortama güven duyması ve aşinalık kazanması için öğretmenlerin önerileri doğrultusunda annesi veya babası (tek kişi) okulda belli bir süre kalabilirsiniz. Ancak bunun birkaç günü geçmemesine dikkat etmelisiniz.
- Çocuğunuza önce okulunu ve öğretmenini tanıtmalısınız.
- Okula bırakırken vedalaşma süresini kısa tutmalısınız ve tutarlı davranmalısınız.
- Çocuğunuza karşı açık olun, okul ve öğretmeni



ile ilgili dogru olmayan, abartılı şeyler anlatmayın.

- Çocuğunuza “Aglarsan seni okula almazlar” gibi cümleler söylemekten kaçının. Bu gibi ifadeler çocuğunuzun okulla ilgili olumsuz düşünceler gelişmesine neden olabilir.
- Okul alışverişine çocuğunuzla birlikte çıkın.
- Sabahları okula gitmeden önce birlikte kahvaltı etmeye ve onu okula uğurlamaya dikkat edin.
- Çocuğunuz okula gitmeye hazırlanırken son dakika uyarlarından kaçının. Bu sadece çocuğunuzun huzursuz olmasına neden olabilir.





Liv Hospital
Çocuk Alerjisi ve Astım
Hastalıkları
Doç. Dr. Ahmet
Akçay

26



EKİM
2013



27

Gereksiz Antibiyotik Bağışıklık Sistemini Zayıflatır

Vücudumuzda biri mikroplara karşı koruyan bağışıklık sistemi, diğeri ise alerjiye neden olan bağışıklık sistemi olmak üzere iki ayrı bağışıklık sistemi vardır. Doğumdan sonra ilk altı ay anneden geçen bağışıklık sistemi bebekleri korur. Altıncı aydan sonra bebekler kendi bağışıklık sistemini oluşturmaya başlar. Daha sonra geçirilen enfeksiyonlarla bağışıklık sistemi kuvvetlenir.



Ayrıca bebeklere yapılan aşılar

da bu bağışıklık sistemini artırır. Bağışıklık sistemi kendini güçlendirmeye devam eder ve 12 yaşında artık bağışıklık sistemi tam anlamıyla gelişmiş olur. Bağışıklık sistemi bu görevlerini, yaşam süresi boyunca sürdürür ancak bazı koşullarda bağışıklık sistemi zayıflar.

İlk 2 yıl gereksiz antibiyotik kullanmaktan kaçınmak çok önemli

Bebekler doğduğunda alerjiye eğilime neden olan bağışıklık sistemi diğer bağışıklık sistemine göre daha kuvvetlidir. Daha sonra bebeğin mikroplarla karşılaşmaya başlamasıyla birlikte mikroplara karşı koruyan bağışıklık sistemi kuvvetlenmeye başlar. Bu da alerjik hastalıkların ortaya çıkmasını engeller. Bu nedenle özellikle doğumdan sonra ilk iki yıl gereksiz yere antibiyotik kullanmamaya gayret göstermek gerekir. Gereksiz yere kullanılan antibiyotikler mikroplara karşı koruyan bağışıklık sistemini zayıflatır. Bu bağışıklık sistemi zayıflayınca da alerjiye neden olan bağışıklık sistemi daha aktif hale gelir ve alerjik hastalıkların ortaya çıkmasına davetiye çıkarmış olur. Özellikle gribal enfeksiyonlarda antibiyotik

kullanmamak gerekir. Antibiyotiklerin gribe hiçbir faydası yoktur. Boğaz enfeksiyonlarının yüzde 85'i virüslere bağlıdır ve antibiyotik gerekmez. Antibiyotik gerekliliğini gösteren 39 derecenin üstünde ateş, boğazda sarı renkte kript dediğimiz iltihapların görülmesi durumlarında antibiyotik kullanmak gerekebilir.

Bağışıklığı güçlendirmek için beslenme önerileri

Bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için sebze, meyve tüketilmesi, kefir, yoğurt gibi probiyotik içeren gıdaların tüketilmesi, doğumdan sonra ilk 6 ay sadece anne sütü alınması ve 2 yaşın sonuna kadar emzirmenin devam ettirilmesi, kış aylarında balık tüketilmesi önemlidir.

Sonuç olarak gribal enfeksiyonlarda antibiyotik alınmamalı. 38.5 derecenin üstünde ateş olmadıkça antibiyotik kullanmamaya özen gösterilmeli. Çocuklara bağışıklık sistemini kuvvetlendirecek besinler verilmeli. Aşıları düzenli yaptırılmalı. Bu şekilde çocukların bağışıklık sistemi daha da kuvvetlenir ve başta astım olmak üzere alerjik hastalıklardan korunulur.



Liv Hospital
Çocuk Sağlıkları ve
Hastalıkları
Uzm. Dr.
Sanem Pişkin

28

EKİM
2013

29

Spor Yapan Çocuk Kendine Güvenir

Günümüzde teknolojik araçlar hayatımıza girdikçe hareketsizleşmeye başladık. Sadece yetişkinler de değil üstelik! Çocuklar bütün zamanlarını bilgisayar başında geçirir oldu. Oysa çocuklar için spor büyük önem taşıyor. Pek çok faydası olduğu gibi obeziteden de koruyor.

Çocuklarda spor yapmamanın etkilerini

kavrayabilmek için öncelikle çocuğun ruhsal ve bedensel gelişimini ve sporun bu gelişimine olan katkılarını incelemek gerekir.

- 4 yaş civarı çocuklarda bireysel düşünce belirginleşir ve etrafına farkındalık artar. Bu yaşlarda çocuklar çok hareketlidirler. Bu hareketliliği kontrol edebilme yetisinin gelişmesinin bir yolu da spor yapmaktır. Zaten çocuklarda 4 yaşından itibaren spora başlanabileceği bildirilmektedir.
- 5 yaşından itibaren çocuk spor yapmaya daha da uygun bir hale gelir. Aşırı yorgunluğa neden olmayan, çocuğun oyun gereksinimini de karşılayan, herkesin kazanacağı spor etkinlikleri bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkı sağlar.
- Okul çağındaki çocukta arkadaşlara ilgi artmıştır,



çocuk grup kurmak ister. Spor faaliyetleri bu istekleri karşılamada çok faydalı olur. Yine bu yaşlarda çocuk kendini sınamaya yönelik davranışları sevdiğinden spor yapıyor olmak buna da fırsat verir.

- Ergenlik çağında anne-babadan ayrılma ve kendi grubunu ve arkadaş çevresini geliştirme isteği belirginleşmiştir. Buna karşın çocukta ikilemler vardır. Çocuk kimi zaman çok hareketli, kimi zaman durgun, kimi zaman kendine aşırı güvenli, kimi zaman kendine güvensiz olabilir. Macera duygusu bu dönemde kendini hissettirir. Sigara ve madde kullanımı denemeleri olabilir. Ergen yaşta çocuklar spor yaptıklarında kazanma, kaybetme ile ilgili tepkilerini kontrol etmeyi öğrenirler. Dikkatlerini bir noktaya toplama konusunda gelişirler. Macera isteği bir ölçüde giderilmiş olur. Kendine güven gelişir. Psikolojik gelişimin yanı sıra spor yapmak gerek çocukluk gerekse ergenlik döneminde bedensel büyüme ve gelişmeyi de desteklemektedir. Kemik ve kasların gelişiminde aşırı olmayan, yaşa ve yeteneğe uygun aktivitenin olumlu etkileri vardır.

Spor Obeziteden Korur

Spor yapmak çağın hastalığı olan ve her yaştaki bireyi tehdit eden obeziteden korunmada da etkili bir yöntemdir. Her çocuğun günde en az 1 saat fiziksel olarak aktif olması önerilir. Bireysel olarak planlanmış spor aktiviteleri çocuğu ileriki yaşlarda yakalanabileceği diyabet, kalp-damar hastalıkları, solunum sistemi hastalıklarından korumakta yardımcı olur. Diyabet, astım gibi kronik rahatsızlıkları olan çocuklarda bile onlara uygun sporların yapılması önerilmektedir. Spor yapılması ilaç gereksinimini azaltmakta ve hastalıkların uzun dönemde vücuda verdiği zararlardan korunmaya da yardımcı olmaktadır.

Spor Yapmazsa Neler Olabilir?

- Çocuklar spor yapmadığında sağlıklı arkadaşlık ilişkileri oluşturabilme, grup kurma ve grup çalışması yapma, kazanma-kaybetmeye karşı tepkileri kontrol edebilme yetilerinin daha geç ve güç kazanılacağını söylemek mümkündür.
- Çocukta kendi başarıma duygusu tatmin edilememiş olur, bu da kendine güvenin gelişmesini geciktirir.
- Spor yapmak, özellikle ergenlik yaş grubundaki ikilemlerin, patlamaların giderilmesinde etkin bir yöntemdir. Yapılmazsa, bu yöntemden faydalanmamış ve ayrıca ergenin sigara ve madde bağımlılığından korunmasında önlem alınmamış olur.
- Spor yapmayan çocuklarda hoşgörü, iletişim yetenekleri, zamanı kullanma becerisi ve zorluklarla mücadele etme yetisi daha geç ve güç gelişecektir.
- Spor yapmayan çocuk ileride ortaya çıkması olası pek çok rahatsızlıktan (diyabet, kalp ve solunum sistemi rahatsızlıkları gibi...) korunma yönteminden mahrum kalmış olmaktadır. Obeziteye, yaşam boyu hareketsizliğe zemin hazırlanmış olmaktadır.
- Sporun bedensel gelişmeye olan katkısından yararlanılmamış olur. Yine diyabet ve astımı olan çocuklarda ilaç gereksinimini azaltacak bir yöntem kullanılmamış olur. Spor yapmamak özellikle kronik hastalığı olan çocukların kendini diğer çocuklardan eksik ve yetersiz görmesine ve ruhsal travmaya sebep olur.
- Çocukluk yaşlarında edinilen alışkanlıkların bireyi yaşam boyu etkilediği unutulmamalıdır. Spor yapmak da bunlardan biridir.

RÜYALAR ÂLEMİNE YOLCULUK... İYİ GECELER, JULIA

“Rüya görmek için yaşarız ve yaşamak için rüya görürüz.”



“İyi Geceler, Julia” hastanede kalmak zorunda olan, günlerini odadan hiç çıkmadan sadece onu ziyarete gelen aile bireyleriyle geçiren küçük bir kızın hikâyesi... O küçük hastane odasında sıkılarak yaşarken Julia'nın hayatında beklenmedik bir şey oluyor ve en yakın arkadaşı olacak Pofuduk çıkageliyor. Pofuduk, Julia'nın yastığı. Ama o sıradan yastıklardan biri değil çünkü her gece Julia'yı rüyalar âleminde yolculuğa çıkarıyor. Bir diğer odada kalan arkadaşı Brono'dan haber alamadığı için günlerini üzülerek geçiren Julia, Pofuduk'un gelmesiyle birlikte hayatını rüyalarla renklendirebileceğini anlıyor. Bir hastane odasında nasıl bir macera yaşanabilir diye düşünürken, en yakın arkadaşıyla, yastığı Pofuduk'la konuşuyor ve rüyalarında düşlediği hayata kavuşuyor. Can Çocuk Yayınları tarafından 2013 yılında basılan kitabın karakterlerine 1974 yılında Grino'da doğan Carles Sala i Villa can verdi. Öğretmenlik yapan Villa, aynı zamanda el sanatlarıyla uğraşiyor ve çocuklar için hikâyeler yazmaya da devam ediyor. Resimleri Roger Simo'ya ait olan kitap “İyi Geceler, Julia”, 2008 yılında XXVII. Guillem Cifre de Colonya Ödülü'ne layık görüldü.

30

↑
EKİM
2013

↓

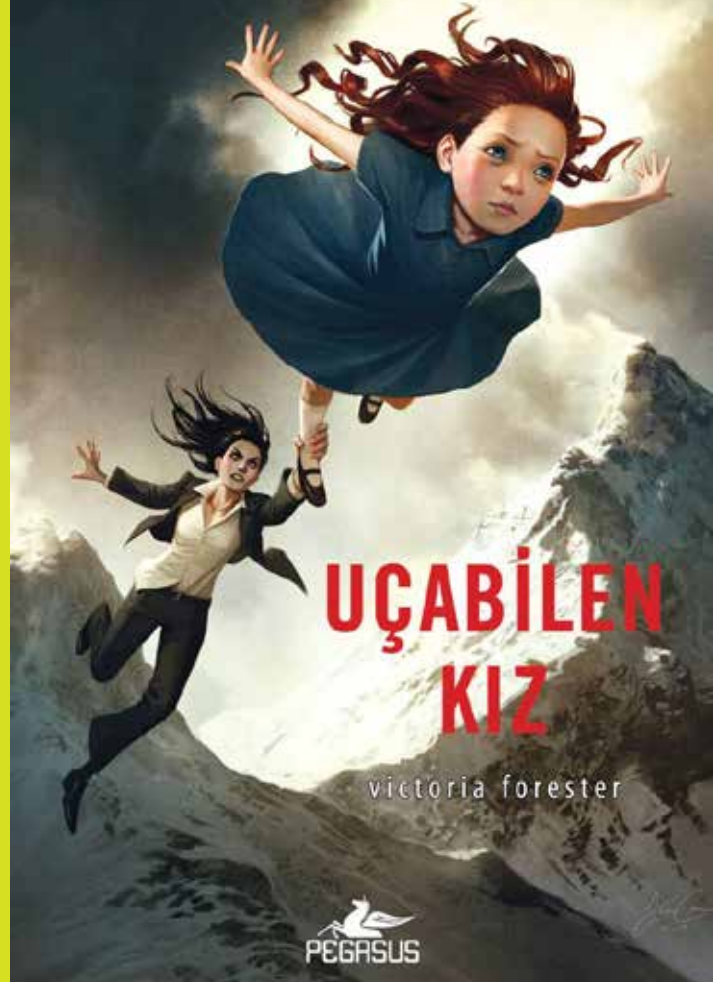
31

UÇABİLEN KIZ

Pegasus Yayınevi bu kez karşımıza yepyeni, eğlenceli bir romanla çıkıyor. Hayal gücünüzün en tenha noktalarına dahi hitap eden “Uçabilen Kız” renkli ve fantastik kişiliğiyle de okuyucuyu kendisine bağlıyor. Şüphesiz ki uçmak herkesin hayallerinden biridir. Ya bu hayal gerçek olsaydı? Kendinizi mutlu hisseder miydiniz? Bunu bir de Piper'e sormak lazım. Piper bir kuş gibi uçabiliyor. Hem de doğuştan. Yalnız bir problem var. O herkesten farklı olmasını sağlayan olağanüstü yeteneği yüzünden halk ondan korkuyor. Bu yüzden olağanüstü yeteneklere sahip çocukların eğitim gördüğü bir okula gitmek üzere ailesini ve yaşadığı yeri terk etmesi gerekiyor. Okulda süper yeteneği olan birçok özel çocuk var fakat Piper hepsinden de özel.

Kitabın yaratıcısı Victoria Forester, sadece çocukların değil, yetişkinlerin de kalbine dokunmayı başarıyor. “Uçabilen Kız” farklı olmak, dostluk ve cesareti üzerine unutulmaz bir hikâye...

“Okurken sürekli gülümsüyordum (ağladığım bölüm dışında). Okuması için anneme vermiştim ve şimdi çocuklarıma okuyorum. Kesinlikle her yaşta okurun yüreğini ısıtacak bir kitap.” -Stephenie Meyer



PEGASUS

HAFTA SONLARI SANAT LABİRENTİ

İstanbul Modern, tüm sonbahar-kış sezonu boyunca bünyesindeki sergilerle paralel olarak düzenlenen Hafta Sonu Atölyeleri sayesinde çocuklara sanat dolu bir yıl yaşatıyor. Her yaş grubuna ayrı atölyeler düzenleyen İstanbul Modern, çocuklara hayatlarına dair yepyeni bakış açıları kazandırma fırsatı sunuyor. İstanbul Modern, tüm okul sezonu boyunca sürecek olan programına Erol Akyavaş Retrospektif sergisine paralel olarak "Sanat Labirenti" adlı özel bir eğitimle başlıyor. Çocukların aileleriyle de katılabildiği atölyeler hafta sonları boyunca farklı yaş gruplarına hitap ediyor ve çocuklar konsept sergiler rehberliğinde yaratıcılıklarını geliştirerek kendi eserlerini üretiyor. 3-5 yaş grubunda bulunan çocuklar aileleriyle birlikte 'Şüpheli Geometri' atölyesine, 6-10 yaş arası çocuklar yine aileleriyle birlikte 'Aile Fermanım' adlı eğitime, 8-10 yaş arası 'Foto-Çizgiler'e ve 11-13 yaş arasındaki çocuklar da 'Sürprizlerle Dolu Labirentler'e katılarak kendilerini geliştirme fırsatı buluyor. Bünyesinde bulunan sergilerin değişmesine ve yeni isimlerin katılmasına paralel olarak farklı atölyelerin de yer alacağı eğitim programlarına önceden rezervasyon yaptırıldığı takdirde katılım ücretsiz.



ÇİLEK KIZ

Tüm dünyadaki çocukların sevgilisi Çilek Kız diğer ülkelerden sonra şimdi de Türkiye'de! Ünlü çizgi film kahramanı Çilek Kız, en canlı haliyle 26 Ekim'de İstanbul Kadıköy Belediyesi Caddebostan Kültür Merkezi'ndeki muhteşem Live Show'uyla tüm sevenleriyle buluşuyor. Renkli danslar, şarkılar ve bol kahkahalı unutulmayacak anlar... Çilek Kız en neşeli haliyle sizlerle. Biletleri tükenmeden alın.



4 Farklı Çeşidiyle Yeni Pınar Börek

Pınar, Türk mutfagının vazgeçilmez yiyeceklerinden olan böreği Pınar kalitesiyle tüketiciye sunuyor. Bundan böyle hanımlar börek yapmak için çok zaman ve emek harcamak yerine Pınar börek çeşitlerini kendi özel tepsiyle birlikte fırında kolayca pişirebilecek. Şokla dondurma teknolojisiyle dondurulan bu ürünleri güvenle ailesine veya misafirlerine sunabilecek. Pınar Börekler, 4 farklı içerikle tüketiciye farklı alternatifler arasından beğenilerine göre tercih yapma şansı da sunuyor. Herkesin severek tüketebileceği Peynirli ve Patatesli Tepsi böreğinin yanı sıra pazara ilk defa sunulan Kıymalı Patatesli ve Labneli Ispanaklı Rulo Börek de hem tüm aile bireylerinin hem de misafirlerin beğenisini kazanacak.



Çocuklar Pınar Su ve Ayran ile Şirinliyor!

Su ve ayran içmeyi eğlenceli hale getiren Pınar Su ve Ayran ile Şirinler'in macera dünyasına adım atın!

Nesillerdir çocukların kalbinde yer eden Şirinler çizgi filmi, yeni nesli de kendine hayran bırakmaya devam ediyor. İkinci sinema filmiyle yeniden çocukların karşısına çıkan Şirinler, Pınar Su şişelerinin ve Pınar Ayran bardaklarının üzerinde yerini alıyor. Pınar Su, 0,5 litrelik şişelerini, yenilediği kolay içim sağlayan pratik kapağı ve 3 boyutlu 'Şirinler 2' filmi karakterli yeni tasarımı ile çocukların beğenisine sunuyor. Çocuklar, sadece Pınar Su şişelerine özel 3 boyutlu 'Şirinler 2' filmi karakterleriyle hem filmin macera dolu dünyasına dalıyor hem de keyifle su tüketiyor. Pınar Ayran'ı bardakta tüketmeye bayılan çocuklar ise 200 ml'lik Pınar Ayran bardaklarında her yudumda en sevdikleri Şirinler karakterleriyle buluşuyor. Şirinler karakterleriyle eğlenen çocuklar, Pınar Ayran'la sağlıklı büyüyor.



Pınar'dan Sofralarımız İçin, Kendisi Mini, Lezzeti Maksi Pizza:

Pınar Pizzatto Mini

Pınar, ürün portföyüne yeni ürünler eklemeye devam ediyor. Şimdi de Pınar Pizzatto Mini ile tüketicilere pratiklik ve lezzeti bir arada sunuyor.

Pınar yeni ürünü Pizzatto Mini ile pratikliği ve lezzeti bir arada bulmak isteyen, mutfakta yenilikleri sevenleri selamlıyor. Konuklarınıza rahatlıkla ikram edebileceğiniz Pınar Pizzatto Mini, çocuklarınızın da yüzünü güldürecek bir lezzet olarak evinizi ziyaret ediyor. Mini pizza formuyla mutfaklara yeni bir alternatif getiren Pınar Pizzatto Mini, ince hamuru ve bol malzemesi ile atıştırmalık ya da ikramlık olarak mutfaklarda yerini alıyor. 40'ar gramlık 12'li paketlerde tüketiciye sunulan Pınar Pizzatto Mini, 8-12 dakika içinde hem yetişkinler hem de çocuklar için pratik ve eğlenceli mini tadımlar sunuyor.



Pınar İzmir Fuarı'nda Ziyaretçileriyle Buluştu

Türkiye'yi yıllardır yeni lezzetlerle tanıştıran Pınar, 29 Ağustos - 8 Eylül arasında gerçekleşen 82. İzmir Enternasyonal Fuarı'nda, yeni ürünleri ve lezzetli tadımlıklarıyla ziyaretçileriyle buluştu.

Pınar standında neler yok ki!

Pınar Beyaz ve çikolata sevenler için özel olarak üretilen **Pınar Çikolatalı Beyaz**; yaz sıcaklığında en sağlıklı içecek alternatifi olan **Pınar Ayran**; yurt içi ve yurt dışı pazarında giderek daha da çok sevilen **Pınar Labne**; minik ve lezzetli tadım alternatifleriyle fuar ziyaretçilerini karşıladı. Pınar'ın yeni ürünleri **Kare Mantı**, **Kayseri Mantısı**, **Süt-krem**, **Gurme Salam**, **Gurme Parmak Sucuk**, **Hindi Kadımbudu Köfte**, **Pizzatto Mini** de fuarda Pınar sevenlerin beğenisine sunuldu.

Fuarın minik ziyaretçileri Pınar standında eğlendiler

Pınar Çocuk Tiyatrosu oyuncularını çeşitli animasyonlarla fuar alanında miniklerle buluşup eğlenceli vakit geçirdiler ve hediyeler dağıttılar.



Pınar Et'e ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi Belgesi

Pınar Et, sahibi olduğu ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi, FSSC 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi, ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi, OHSAS 18001 İş Sağlığı ve Güvenliği Yönetim Sistemi, 17025 laboratuvar yeterlik belgesi ve Helal Gıda Uygunluk belgelerinden sonra ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi belgesini almak için yaptığı çalışmalarını tamamlayarak Enerji Yönetim Sistemi belgesini almıştır.

Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda Pınar'a Üç Ödül Birden



Ambalaj Sanayicileri Derneği (ASD) tarafından bu yıl dördüncüsü düzenlenen Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması'nda Pınar üç ödül birden kazandı. Grafik Tasarım kategorisinde mevsim konseptli cam şişe serisiyle Pınar Su Altın Ödül; Gıda Kategorisi'nde de Pınar Delight Sucuk ve Gurme Parmak Sucuk Yetkinlik Ödül'ü almaya hak kazandılar.

Ambalaj Sanayicileri Derneği (ASD) tarafından bu yıl dördüncüsü düzenlenen Ambalaj Ay Yıldızları Yarışması geçtiğimiz günlerde Four Seasons İstanbul Hotel'de düzenlenen törenle sahiplerine verildi. Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, Ambalaj Ay Yıldızları 2013'te iki ayrı kategoride üç ödül birden kazandı. Pınar'ın suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırladığı mevsim temalı Pınar Su cam şişe serisi Ambalaj Ay Yıldızları 2013 Grafik Tasarım Kategorisi'nde

Altın ödüle layık görülürken, Pınar Delight Sucuk ve Gurme Parmak Sucuk da Gıda Kategorisi'nde yetkinlik ödüllerine sahip oldular.

Pınar Su, mevsim konseptli özel cam şişe serisine tüketicilerinin beğenileri üzerine 2013 yılında da devam ediyor. Mevsim temalı cam şişelerini tüketicilerinin beğenisine sunan Pınar Su, suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırlanan mevsim temalı cam şişeleri ve yenilenen güvenli kapağıyla tüketicilerle buluşuyor.

Yeni sonbahar konseptli cam şişeler şimdi raflarda!

Pınar Su, mevsim konseptli özel cam şişe serisine 2013 yılında da devam ediyor. 2013 serisinin ilki olan; "yaz mevsimi" temalı cam şişeleri yerini "sonbahar mevsimi"ne bırakıyor.

Suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırlanan mevsim temalı cam şişeler, şimdi sonbahar konsepti ve yenilenen güvenli kapağı ile raflarda!" Yeni mutluluk konseptli cam şişeler, şimdi Migros Mutluluk Festivali'nde!



Pınar Ayran. Lezzetine Şirinler de Hayran!



ŞİRİNLER™



Pınar'dan Çıtır Çıtır lezzetler



yeni