

Yaşam Pınarım

Ağustos 2014 Sayı: 38

Yaşar Holding Gıda ve İçecek Grubu yayınıdır. Para ile satılamaz.

**Dansla forma
girmenin yolları**

**Çocuklarla
sosyal hayat**

**Çocukların
iç dünyasına
açılan kapı:
Resim**

**Sağlıklı
ve mutlu
bir yaz**

**İclal Aydın'la
anneliği ve
hayatı konuştuk**



**Pınar Kremilla'yla
tatlı yapmayan kalmasın!
Türkiye'de ilk ve tek!**



Pınar Kremilla'lı Çilek Rüyası

Malzemeler

•500 ml Pınar Kremilla •300 gr çilek ya da isteğinize göre kırmızı meyveler •50 gr antepfıstığı

Hazırlanışı

Bir kup ya da bardağın 1/3'üne kadar Pınar Kremilla koyun, üzerine çilek ilave edin. Meyvelerin üzerine bir kat daha Pınar Kremilla koyun ve antepfıstığıyla süsleyin. Çok pratik Pınar Kremilla'lı Çilek Rüyası tatınız hazır artık. Afiyet olsun!

Avrupa'nın en eski tatlarından "custard" Pınar güvencesiyle ilk kez Türkiye'de. Yoğun kıvamlı, vanilya tadındaki pratik lezzet Pınar Kremilla, tart, kek ve birçok tatlıda doğrudan, dolgu malzemesi veya sos olarak kullanılabilirdiği gibi tek başına veya meyveyle birlikte de tüketilebiliyor.



Sağlıklı ve mutlu bir yaz

Yepyeni bir sayı ile yine sizlerle. Ailelere ama en çok da annelere yardımcı olacak birbirinden değerli uzman görüşlerimizin yer aldığı bu yaz sayısının içeriğinden bahsetmeden önce bizleri mutlu eden ve gurur duyduğumuz gelişmelerden bahsetmek isterim sizlere.

Pınar, Reklamcılar Derneği ve Reklamverenler Derneği tarafından düzenlenen 2014 Effie Türkiye Reklam Etkinliği Yarışması'nda 2 ödül birden kazandı. Yarışmada, 291 kampanya arasında Temel Gıda kategorisinde "Pınar'la Büyüdüm" kampanyası "Bronz Effie", "Açbitir Tam Gelir" kampanyası ise "Altın Effie" ödülüne layık görüldü. Pınar'ın 33 yıldır çocukların gelişimlerine destek olmak için sürdürdüğü sosyal sorumluluk projesi "Resim Yarışması"na bu yıl 20 bin'e yakın resim geldi. Dereceye giren 23 ressam Prof. Ergin İnan önderliğinde İstanbul Büyükkada'da düzenlenen Pınar Sanat Haftası'na katıldılar. Çocuklarımızın mutluluğuna aileleri kadar bizler de ortak olduk.

Yaz aylarında suyun değeri çok daha artıyor biliyorsunuz. Size su içmeyi hatırlatacak ve bunu kolaylaştıracak yeni ambalajlı ürünlerimizi çok seveceksiniz. Dergimizin ilerleyen sayfalarında bu konularla ilgili haberleri ayrıntılarıyla okuyabilirsiniz.

Peki, aileler özellikle de anneler için dergimizde neler var?.. Başarılı televizyon programcısı, oyuncu, tiyatro sanatçısı ve yazar İclal Aydın'la dergimiz için gerçekleştirdiğimiz röportajda kendisinin iş hayatını ve anneliği nasıl başarıyla sürdürdüğünü okuyabilirsiniz. Söz annelikten açılmışken, hem anneleri hem babaları ilgilendiren hatta onları kimi zaman 'düşündüren' bir konuyu Dr. Bora Küçükyazıcı ile yaptığımız röportajda okuyabilirsiniz. Küçükyazıcı, sosyal çevrede çocuk davranışlarını yönetmenin ipuçlarını dergimizde sizler için anlattı. Bir başka uzman, Psikolog Aslı Dalan ise resim yapmanın çocuğun zihinsel gelişimini nasıl etkilediğine, anne ve babaların çocukların resimde verdikleri mesajları nasıl okumaları gerektiğine dair bilgileri paylaştı.

Yaz mevsimini yaşadığımız şu günlerde güneş lekeleri ve benler ile sağlığımız arasındaki ilişkiyi ise İstanbul Bilim Üniversitesi'nden Yard. Doç. Dr. Zahide Eriş'den dinledik.

Birçok kişide gizli seyreden, kilo vermenin önünde duvar gibi yükselen reaktif hipoglisemi hakkında değerli bilgileri de Prof. Dr. Metin Özata ile yaptığımız röportajda bulabilirsiniz. Süt ve süt ürünlerinin şekerin emilimini yavaşlattığını söyleyen Özata özellikle ara öğünlerde bu ürünlerin tüketilmesini tavsiye ediyor.

Sizlere, dergimiz aracılığıyla, sevdiğinizlerle beraber mutlulukla ve sağlıklı geçireceğiniz günler diliyorum. Gelecek sayımızda görüşmek ümidiyle...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



İLKÖĞRETİM ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN GELİŞİMLERİNE DESTEK OLMAK, RESİM SANATINA VE GÜZEL SANATLARA İLGİLERİNİ ARTIRMAK VE GELECEĞİN RESSAMLARINI YETİŞTİRMEK AMACIYLA 33 YILDIR GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ PINAR RESİM YARIŞMASI'NA TÜRKİYE'NİN HER KÖŞESİNDEN YAKLAŞIK 20 BİN RESİM GELDİ. DERECEYE GİREN 23 MİNİK RESSAM İSE ÖDÜLLERİNİN DIŞINDA, PROF. ERGİN İNAN ÖNDERLİĞİNDE, BÜYÜKKADA'DA DÜZENLENEN PINAR SANAT HAFTASI'NA KATILDILAR



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

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Mehmet Aykırı

Yayın Kurulu Aslı Albayrak, Mustafa Ercan,
Çetin Karadeli, Alper Bahar, Onur Dalgıç

YAPIM

Yayın Koordinatörü
Zeynep Kasapoğlu
zkasapoglu@mesaimara.com

Editör
Neşe Eroğlu

Kreatif Yönetmen
Nevzat Akdere

Düzeltili Can Gökten

Katkıda Bulunanlar
Merve Biyık, Ayşe Çelik

Renk Ayrımı ve Baskı
Elma Bilgisayar Basın Ambalaj San.
Tic. Paz. ve Ltd. Şti.
Halkalı Caddesi No: 164 B4 Blok
Sefaköy - İstanbul
0212 697 30 30

Yaşam Pınarım dergisinin içerik ve tasarımı Mesaimara tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak 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. Mesaimara 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

Çocukla bebekliğinden itibaren hep konuşmak gerekiyor”

“İCLAL AYDIN KİMDİR?” DESELER; ÖNCE “SICACIK, İÇTEN BİR SES” DİYE YANITLARIZ HERHALDE... BU SES KULAKLARIMIZA O KADAR İŞLEMİŞTİR Kİ, İLK KİTABI “HAYAT GÜZELDİR”İ OKURKEN SANKİ KENDİ SESİNDEN DİNLERMİŞ GİBİ HİSSEDER İNSAN KENDİNİ... SONRA DUYGULARINI KÂĞIDA NAKİŞ GİBİ İŞLEYEN KALEMİNE, KELİMELERİN SIRTINA İPEKTEN ŞALLAR MİSALİ YÜKLEYİP BİZE ULAŞTIRDIĞI HAYATIN TÜM RENKLERİNE SIRA GELİR. TELEVİZYON PROGRAMLARININ SAHİCİLİĞİNE OYUNCULUĞUNDAKİ BAŞARIYI DA EKLERİZ. İCLAL AYDIN; GERÇEK, GÜZEL, İÇTEN, DERİN BİR KADIN, AYNI ZAMANDA BİR ANNEDİR... KENDİSİYLE YAPTIĞIMIZ BU SÖYLEŞİDE, KADIN OLMAK, HAYAT VE ANNELİKLE İLGİLİ BİRBİRİNDEN DEĞERLİ VE İÇTEN FİKİRLERİNİ BİZİMLE PAYLAŞTI İCLAL AYDIN...

Söze annelikle başlamak isteriz. Annelik nasıl geliyor? Bu yoğunlukta kızınızla kaliteli zaman geçirmenin yollarını nasıl buldunuz? Birlikte neler yapıyorsunuz?

Açıkçası son zamanlarda çok iş odaklı yaşamama gayretindeyim. Yaptığım işlerin her birini çok severek, çok sahiplenerek yürüttüm bugüne dek. Her anne kuşkusuz çok sorumluluk altında ama bekar annelerin taşıdıkları bir parça daha ağır diye düşünüyorum. O yüzden eskisi gibi birkaç işi bir arada yapmaktansa sayısını azaltıp birine odaklanmaktan ve kalan zamanı daha sakin kullanmaktan yanayım. Kitap yazıyorsam sadece kitap, televizyon için bir program yapıyorsam sadece program için çalışıyor ve kalanı kızıma, evime, kendime ayırmaya özen gösteriyorum. Kızım artık çocukluktan gençliğe geçiyor. İzlediği filmleri, dinlediği müzikleri, beğendiği aktörleri takip etmeye çalışıyorum. Birlikte bir kız arkadaşla vakit geçirir gibi vakit geçirdiğimde karşılıklı olarak birbirimizi değiştirip geliştirdiğimizi fark ediyor ve mutlu oluyorum. Soruları da değişti artık. Eskiden “Geceleri neden karanlık geliyor anne?” diye sorarken, şimdilerde “Berlin duvarı yıkıldığında sen de ağlamış mıydın?” diye soruyor. En büyük yardımı filmlerden ve kendi büyüme sürecimde okuduğum kitaplardan alıyorum elbette.



BİYOGRAFİ:

İclal Aydın ilköğretim, lise ve yüksek öğreniminin bir kısmını Ankara'da tamamladı. Ankara Üniversitesi Dil, Tarih ve Coğrafya Fakültesi Tiyatro Bölümü oyunculuk öğrencisiyken Berlin'e yerleşti. Berlin'deki profesyonel tiyatro çalışmalarının altıncı yılında Türkiye'ye dönerek televizyon projelerinde yapımcı-sunucu ve oyuncu olarak çalışmaya başladı. 1990 yılından beri tiyatro ve televizyon projeleri üretiminde metin yazarlığı da yapan Aydın'ın ilk kitabı "Hayat Güzeldir" okurla 2001 yılında buluştu. Ardından "Bitmiş Aşklar Emanetçisi" (2003), "Yaz Bitmesin" (2004), "Gördüğüme Sevindim" (2005), "Evlerin Işıkları Bir Bir Yanarken" (2009), "Senin Adın Bile Geçmedi" (2009), "Kağıt Kesikleri" (2010), "Zeynep Lal Büyürken - Resimler Rengârenkler" (2011) ve "Zeynep Lal Büyürken - Kanatlar" (2011) isimli kitapları yayımlandı. İlk romanı "Bir Cihan Kafes" ise 2013 Haziran ayında okurla buluştu. Yazarın "Yaz Bitmesin", "Gördüğüme Sevindim" ve "Evlerin Işıkları Bir Bir Yanarken", isimli kitapları yeni kapak tasarımları ve yeni içeriği ile 2013 yaz ayları sonunda yayımlandı. 2009 ve 2010 yılında yayımlanan "Senin Adın Bile Geçmedi" ve "Kağıt Kesikleri" isimli kitapları "Aşk ve Acı" ismini alarak çift taraflı tek kitap olarak yine yaz aylarının sonunda okuyucu ile buluştu...

2003-2005 yılı arasında haftalık bir kadın dergisinin yayın yönetmenliğini yaptı. 2001-2013 yılları arasında önce Sabah, sonra Vatan gazetesinde söyleşiler ve günlük köşe yazıları yazan İclal Aydın, medya-yazın alanında üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve vakıflar tarafından birçok ulusal ödüle layık görülmüştür. Televizyon ve sinema oyunculuğuna da devam etmektedir.

Aydın'la ilgili güncel bilgilere: www.iclalaydin.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

BİRAZ GEÇ KALMIŞ OLMAKLA BİRLİKTE DOĞAL BESLENMEYE ÇALIŞIYORUM. ÖZELLİKLE SON ZAMANLARDA ERKEN KALKMAYA ÖZEN GÖSTERİYORUM VE ÜRETMEDEN TÜKETMEMEYE GAYRET EDİYORUM. YÜZÜMÜ YIKAMADAN YATMAM, SABAHLARI KEDİMİZİ VE ÇİÇEKLERİMİZİ BESLEMEDEN SU İÇMEM.

Yazar, program sunucusu, tiyatro sanatçısı ve oyuncu olarak (belki de en çok kelimeleri bu kadar etkili kullanan bir isim olarak) çocukların dil gelişiminde ve kendilerini ifade etme yeteneklerinin güçlenmesinde nelerin faydalı olacağını düşünüyorsunuz? Aileler küçüklükten başlayarak bu konuda çocuklarına nasıl yardımcı olabilirler?..

Aslında az önce tam da bunu anlatıyordum. Öncelikle çocukla hep konuşmak gerekiyor. Bebekliğinden itibaren hiç kesintisiz konuşmak çok önemli. Ben kızıma yaptığı resimleri anlattırırdım ve yazardık. Şimdi o resim defterlerine baktığımda iyi ki yapmışız bunları diyorum. Çok kitap okudum. Hem ona okudum hem onun yanında kendi kitaplarımı okudum. Evde hep okuyan birilerini gördü. Şimdi de onun için seçtiğim biyografik filmleri birlikte izliyoruz. Tüm anne- babalara tavsiyem bu olur kendimce. Sorduğu her yeni soruya birlikte yanıt aramak da çok önemli. Mesela birkaç hafta önce Scott Fitzgerald'ın adı geçti izlediğimiz bir filmde. Ben kim olduğundan söz ettim ama onu tam tatmin etmedi. Ertesi gün okula götürürken yolda telefonumu verdim ona. "Gir Google'a sor bakalım kimmiş," dedim. Okumaya başladı. Karısı Zelda'nın acıklı sonu o kadar etkiledi ki... Eve gelir gelmez tüm Fitzgerald'ın kitaplarını görmek istedi. Benzer bir şekilde, birlikte "Kitap Hırsızı" isimli filmi izliyorduk. Sorduğu sorular bizi "Anne Frank'ın Hatıra Defteri" isimli kitaba kadar sürükledi. Umarım bu okuma serüveni ve kelimelerle ilişkisi kesintisiz devam eder.

Bir kadın ve bir anne olarak "mutlaka okunmalı" dediğiniz kitaplar hangileri? Bu soruyu hem yetişkinler hem çocuklar için yanıtlar mısınız?

Aslında böyle bir ayırım yapabilir miyim emin değilim. Annelik rehberi denildiğinde sevgili arkadaşım Derya Çoşkundeniz'in yazdığı "İkizlerle Hayat" isimli kitap; ikiz çocuğunuz olmasa bile evinizde olması gereken kitaplardan biri diye düşünüyorum. Her detayı ile çok iyi hazırlanmış bir rehber kitap. Öte yandan "Şeker Portakalı" ve "Bülbülü Öldürmek" her kitaplıkta olmalı. Bir annenin yetişmekte olan çocuğuna "çocukluk, merhamet, masumiyet ve adalet" kavramlarını aktarabileceği en güzel eserler bence.

"İclal Aydın'la Gündüz Düşleri Atölyesi"nde; "Günümüz insanının rutin problemlerinin ve mutsuzluğunun temelinde çocuksu bakış açısından ve çocuksu yaratıcılıktan uzaklaşmanın yattığını" söylüyorsunuz. Bunu biraz açar mısınız? Çocuk bakış açısını nasıl kaybediyorsunuz? Geri kazanmak için sizce neler yapmak gerekir?

Son yıllar biraz zor geçti... Aslında sadece benim için değil;

farkındayım. Dünya daha bir karanlığa döndü yüzünü sanki. İstanbul'a ilk geldiğim günleri çok sık düşünür olmuştum. 26 yaşımıydım. Başından bir evlilik geçmiş genç bir kadın olmama rağmen ne kadar saf ve sahici bir yaşama sevinci taşıyordum! Bir çocuk 'gelecek kaygısı' duymaz. O sadece çocuktur. Büyüme planlayarak gerçekleştirdiği bir eylem değildir. Gelecek kaygısı saflığı bozulmuş yetişkinlerin bir parçasıdır. Kaybetmeyi öğrenmiş ve kaybetmekten korkar olmuş insanların hareket nedenleridir gelecek kaygısı. Bu kaygı insanı tedirgin eder. Bu kaygı şüpheli yapar. Bu kaygı alingan yapar. İşte bütün bunlar olurken sıradan hayatın mucizesini kaybeder yetişkin insan. Benim de kaybettiğim gibi... Kaybettiğim o şeyi arıyordum. Ararken ararken, ona kavuşmanın yolunun başa dönmek olduğunu fark ettim. Başa nasıl dönerdim peki? Sığındığım kitaplar, müzikler, ülkeler, hikâyeler, sokaklar ve kokularla... "Gündüz Düşleri" işte böyle bir yolculuk. Katılan herkes çok mutlu ayrılıyor. Bu da beni daha mutlu kılıyor.

İclal Aydın tökezlediğinde bunu okuyucularıyla çekinmeden paylaşan bir yazar aynı zamanda. Bir yazınızda da "Başkaları gibi olmayı, onlara benzemeye çalışmayı artık reddediyorum" diyorsunuz. Anneler de hayatlarında kimi zaman tökezliyor ve kim tarafından çizildiğini bile bilmedikleri bir resme benzemeye çalışabiliyor. Sizin bu konuda kadınlara tavsiyeniz neler olur?



İşte bu konuda tavsiye veremem. Bir kitaba ya da filme benzemiyor çünkü bu... Yazdığım günlük yazılar doğal olarak yaşadığım süreçlerin izlerini taşıyor. O dönemlerde benzer duygular içindeyse okurla buluşabiliyoruz o kapı aralığında. Ki şu ana kadar birkaç kez bahsettim, çok virajlı ve değişken yıllardan geçtim. On bir yıl boyunca günlük yazılar yazdım. Yarısından

fazlasına bugün yine imzama atarım. Ama o bir kısım var ki fena tökezlemişim. Değiştirebilir miyim artık? Hayır... Kendim olmak için hâlâ uğraşıyorum. Biliyor musunuz, hocam dedi ki bir gün: "Bilmediğini bilmeyene cahil derler, affedilir, doğaldır, ne yaptığını ettiğini bilmiyor çünkü. Ama bilmediğini bilene çırak denir. Çırak bilmediğini anladı"

Kendi beslenmenizde ve kızınızın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Yoğurt bizim için çok önemli. Salata çok tüketiriz. Anne-kız ikimiz de börek, yaprak sarma ve yeşil fasulye severiz. O, meyveyi benden daha fazla seviyor. Ve su elbette... Benim annem de, kız kardeşim de çok su içer. Bir yaşam alışkanlığı...

Ve son olarak süt içmeyi sever misiniz?

Ben de kızım da günde en az yarım litre süt içiyoruz.

anda vay haline..." İşte daha yeni anladım ki, ben bilmiyordum. Yani vay halime. Daha kendimi adam edeceğim de...

Kendine bakmadan da olmaz mı? İclal Aydın kendine nasıl bakıyor? Neler yapıyor?

Biraz geç kalmış olmakla birlikte doğal beslenmeye çalışıyorum. Özellikle son zamanlarda erken kalkmaya özen gösteriyorum ve üretmeden tüketmemeye gayret ediyorum. Yüzümü yıkamadan yatmam, sabahları kedimizi ve çiçeklerimizi beslemeden su içmem. Çok su içerim, çok duş alırım. Evim, dolaplarım, mutfağım, banyom güzel koksun isterim. Esanslarım, mumlarım pek kıymetlidir, bu yüzden en çok da bunlar hediye gelir. "Hamama giden geç yaşlanır" der eskiler. Vücut ve yüz bakımını düzenli olarak yaptırırım. En çok yoğurt, limon ve kahve tüketirim.

Kızınızı büyütürken kendinize "Şunları yapacağım, şunları ise yapmayacağım" dediğiniz oldu mu?

Sanırım düşündüğümde daha disiplinli bir anne oldum. Hiç umulmadık yerlerde beni bile şaşırtan toleranslarım da olur. Ebeveynlik önceden yapılan planla gitmiyor malumunuz.

Biraz da kızınızdan bahsetseniz... Nasıl bir çocuktur, neleri sever?..

Bugünlerde değişiyor. Ben de tanımaya çalışıyorum bu yeni gelen genç kıızı. Kendisinden çok söz etmemden pek hoşlanmıyor. Ben de saygı duyuyorum. Bu tavrını çok sevdiğimi de itiraf etmeliyim.



Çocukların iç dünyasına açılan kapı: resim

GÜNÜMÜZDE İNSAN İLETİŞİMİNİN SADECE YÜZDE 10'U KONUŞMAYLA GERÇEKLEŞİYOR. GERİDE KALAN YÜZDE 90'LİK KISMI RESİMLER VE EL-KOL HAREKETLERİ İLE YÜZ İFADELERİ GİBİ VÜCUT DİLİ KARŞILIYOR. İNSANLAR KİŞİLİKLERİNİ EL YAZILARI, YÜRÜME ŞEKİLLERİ VE RENK TERCİHLERİ GİBİ BİRÇOK DETAYLA ORTAYA KOYARKEN, ÇOCUKLARIN İÇ DÜNYASINA AÇILAN KAPI DA ÇİZDİKLERİ RESİMLER OLARAK BELİRİYOR.



ASLI DALAN
Psikolog



Çocuklar henüz konuşmaya ve yazı yazmaya başlamadan önce resim çizmeyi en doğal ifade yöntemi olarak öğreniyor. Peki, çizmeyi ilk olarak ne tetikliyor? Psikolog Aslı Dalan,

çocukların resimle tanışmasının oyun oynama isteğiyle ve merakla ortaya çıktığını belirtiyor. Elllerine aldıkları kalem ve boyalarla bıraktıkları 'iz', onlar için çok farklı bir deneyim olurken, insanların bu izlere gösterdikleri tepki, mutluluk duymalarını sağlıyor. Bu mutluluk, çizme isteğini de teşvik ediyor.

Resimlerle ifade edilenler, yaş grupları arasında belirgin farklılık gösteriyor. Çocuklar 1-4 yaş arasında oyun amaçlı 'karalama' yaparken; 4-7 yaş arasında canlandırmak istedikleri nesne veya kavramla ilişki kurmaya başlıyor. 7-9 yaş, gerçekçiliğin ve mekânın öne çıktığı daha belirgin ve ayrıntılı çizimlere tanık olurken; 9-12 yaş arasında kız ve erkek çocukların ayrıntı ve gerçekçilikte farklılaştığı görülüyor. Erkek çocuklar araba, gemi gibi nesnelere; kızlar ise bebek ve elbise gibi öğeler çizmeye başlıyor. 12-14 yaş arasına denk gelen 'doğalcılık döneminde' ise nesnelere orantı ve boyutlarına dikkat ediliyor, renk kullanımı gelişiyor.

RESİM YAPARKEN ÇOCUĞA MÜDAHALE EDİLMEMELİ

Psikolog Aslı Dalan, resim yapmanın çocukların hayal dünyalarının ve yaratıcılıklarının gelişimine katkıda bulunduğunu, resim yapan bir çocuğun kendisini orada özgür ve sınırsız hissettiğini belirtiyor. Bu özgürlüğün, anne-baba ve öğretmenler tarafından çeşitli yönlendirmelerle kesinlikle çocukların elinden alınmaması gerekiyor. Hatta tamamlanan resim hakkında çocuklarla konuşulması; resimde ne yaptıkları, neyi anlattıkları hakkında onlara sorular sorulması ve çocukların motive edilmesi gerekiyor. Resim yapmak aynı zamanda çocukların kalem tutma, çizim yapma gibi ince motor becerisi gerektiren yeteneklerinin gelişmesini hızlandırmakta da rol oynuyor. Dalan, resim yapmanın çocukların sözler ve davranışlarla ifade edemedikleri birçok şeyi dışa vurmalarını sağlayan 'araç' olduğunu belirtiyor.



Bilinç dışındaki korkuları, özlemleri, istekleri, hayalleri, endişeleri, merakları vb. birçok duyguyu ve düşüncüyü dışarı vuran resimler, bazen birtakım sembollerle bazen de çizgilerle çocukların iç dünyasındaki gizli 'bilgilerin' desifresi anlamına da geliyor. Resim yapmanın çocuğun içselliğini simgelerle gerçek dünyaya kopyalama süreci olduğunu ifade eden Dalan, özellikle içsel sıkıntı ve sorunlarını sözlü olarak ifade edemeyen çocukların, resim aracılığıyla 'yanıt alma özelliği taşıyan' yöntemlere başvurduğunu ifade ediyor.



ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

RESİM



ÇOCUKLAR DİJİTALDEN UZAK DURMALI

Bilim insanları, algı yeteneğini önemli derecede geliştiren resim çizme alışkanlığının, tamamen dijitale yönelmeden uygulanması gerektiğini düşünüyor. İsviçre Uygulamalı Bilimler ve Sanatlar Üniversitesi'nde görsel eğitim uzmanı olan Luigi Moro, görsel eğitimin çocukların zekâ ve sezgi yeteneklerini geliştirdiğini, estetik anlayışlarını ve zevklerini de keskinleştirdiğini belirtiyor. Moro'ya göre sanatın elle yapılması, dokunmatik ekranda parmak hareketleriyle yapılmasından çok daha önemli. Moro, "Bir çocuk elleriyle güzel bir şey yaratmaya çalıştığı zaman, bundan mutluluk duyuyor. Bu yüzden, öğrencilere gereken materyalleri vermeli ve eğitimleri için gerekli şartları oluşturmamız" ifadesini kullanıyor. Moro'nun meslektaşısı Dante Laurenti, yeni nesil mobil cihazların çocukların eğitiminde çok dikkat edilmesi gereken birer unsur olduğunu belirtiyor. Laurenti, "10 yıl önce bir sınıf dolusu çocuğa temiz bir çizim yaptırmayı öğretmek bir ay sürerdi. Şimdi bu süre 6 ay," diyor. Kısacası, henüz konuşmaya bile başlamadan akıllı telefon kullanmayı öğrenmek, doğrudan zekânın geliştiğine dair bir işaret vermiyor. Laurenti, yeni nesil çocukların 'ellerini kullanma yeteneklerini' kesinlikle kaybetmemesi gerektiği tavsiyesinde bulunuyor.



RESİMLERİ DEŞİFRE ETME YÖNTEMLERİ

Çizdikleri resimler, çocukların neleri sevip sevmediğini, rüyalarını, korkularını ve kafalarında sakladıkları daha birçok düşüncüyü dışarı vuruyor. Psikolojik araştırmalar, resimler aracılığıyla çocukların düşünce, duygu, hayal gücü ve iradelerine ait özelliklerin ortaya çıktığını ve resimlerin çocukların aklına açılan bir çeşit kod ya da 'pencere' olduğunu gösterdi. Çocuk psikolojisini inceleyen bilim insanları, bu çabayı Sigmund Freud'un Michelangelo tarafından yapılan Musa heykelini anlamaya çalışmasına benzetiyor. Freud, heykele ait çok titiz ölçümler yapmış, çizimler hazırlamış ve sanatçının eserini ortaya neden koymuş olabileceğine dair 20 sayfalık bir rapor hazırlamıştı. Anne-babaların şüphesiz Freud kadar bol vakti bulunmuyor. Ancak psikologlar tarafından önerilen kolay yöntemler, resimlerin sakladığı kodları anlamakta yardımcı olabilir. İlk olarak, anne-babalar çocuklarının çizimlerini anlamak için içgüdülerine ve hislerine güvenmek zorunda.



DİKKAT ÇEKİCİ DETAYLAR

Uzmanlar, anne-babaların uzman yardımı olmadan da fark edebileceği detayların, çocukları resim aracılığıyla anlamakta büyük önem taşıyabileceğini ifade ediyor. Örneğin, çocuğunuz silahlar, canavarlar, hayaletler gibi korkutucu ve şiddet içeren sahneler resmediyorsa kendi içinde bir sıkıntı yaşıyor olabilir. Bir önemli detay da resimlerdeki aile vurgusu. Aile üyelerinin yer aldığı resimlerde öne çıkan bir kişi varsa veya birisi çıkarılmışsa bu bir anlam taşıyor olabilir. Ayrıca, çocuğun kendini nasıl çizdiği de büyük önem taşıyor.

Son gözlemi, çocuğunuzdan birisini çizmesini isteyerek yapabilirsiniz. Çizilen kişinin ne kadar küçük veya büyük olduğu, dişleri ve kirpikleri gibi detayların yer alıp almadığı, kıyafetleri ve silah taşıyıp taşımadığı, çocuğunuzun psikolojisi hakkında size birçok bilgi sunacaktır.

Resimler size neşe mi, huzur mu yoksa korku mu veriyor? İlk sorunun cevabını verdikten sonra, resimdeki renklere dikkat etmek gerekiyor. Lüscher renk testini keşfeden psikolog Max Lüscher, renklerin sadece psikolojik özellikleri değil, aynı zamanda duygusal sağlığa ilişkin verileri de ortaya koyduğunu ortaya çıkarmıştı. Buradan yola çıkarak genel renklerin ne anlamlar çağrıştırdığına bir göz atabiliriz:

KOYU MAVİ Yoğun konsantrasyon, iç sorunlara dikkat çekme, huzur, tatmin, bireysel analiz;

YEŞİL Huzur, bağımsızlık, ısrar, inatçılık, dikkatli olma;

KIRMIZI Güç, dış merkezlilik, kendine özgü olma, agresiflik, aşırı hareketlilik, kolayca uyarılma;

SARI Olumluluk, yakınlık, optimistlik, meraklılık;

MOR Pratik zekâ, önsezi, duygusal ve akıl olgunluğuna erişmeme (çocukların en çok kullandığı renklerden);

KAHVERENGİ Hissizlik, uyuşukluk, fiziksel rahatsızlık, olumsuzluk;

SİYAH Melankoli, tatminsizlik, yok etme eğilimleri, değişim arzusu;

GRİ Farksızlık, mesafe, dikkatsizlik, içselleştirme eğilimi.



DEŞİFREDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Renklerin yanı sıra, en meşgul anne-babaların bile resimleri değerlendirirken göz önünde bulunduracağı birkaç önemli husus söz konusu. Psikolog Dalan, çocukların yetişkinler tarafından 'anlaşılabilen' ilk figürlerinin genelde insan çizimleri olduğuna dikkat çekiyor. Çizilen o insan figürlerinde çocuklar etraflarındaki bireyleri nasıl algıyorsa, resme de öyle yansıtıyorlar. Çocuklar ailelerini resmetmeyi, duygu ve düşüncelerini orada çizim ve renklerle ayrıntıyla dökmeyi seviyor ve aslında bu yolla belki günlük hayatta dile getirmedikleri, getiremedikleri birçok şeyi sembollerle ifade etme imkânı buluyor. Dalan, çocukların çizdiği resimlerin bu sebeple taşıdığı önemin asla küçümsenmemesi gerektiğini belirtiyor.

Çocukların psikolojik açıdan değerlendirilmesinde; klinik gözlemler, aileden alınan bilgiler, yapılan testler ve projektif, yani yansıtma özelliği bulunan yöntemler oldukça önemli bir yer tutuyor. Bu yorumlamaların ve gözlemlerin, muhakkak bir uzman tarafından yapılması gerekiyor. Çocuğun çizdiği resimde değerlendirmeye alınan kriterler ise şu şekilde belirleniyor.

- ▶ Çizim sırası (Önce kim veya hangi nesne çizilmiş?),
- ▶ Bireylerin organları (Kulak, ağız, burun, göz, vb.),
- ▶ Bireylerin konumları (Hangi kişi nereye, hangi uzaklıkta çizilmiş?),
- ▶ Nesnelere (Hangi eşyalar, nasıl bir ev çizilmiş?),
- ▶ Renkler,
- ▶ Orantılar,
- ▶ Kâğıdın kullanım alanı (Kâğıdın ne kadar ve hangi alanı kullanılmış, ne kadar boş bırakılmış?)
- ▶ Çizgiler (Çocuğun çizgilerinin yapısı),
- ▶ Çocuğun çizdiği resim hakkındaki kendi yorumu.

Leziz mezelerle sofralarınızı renklendirin



DAVUT ÇOKGÖRMEZ
"Neyle Meyle Restoran" Şefi

YAZ AYLARINDA HANGİ YEMEKLERİ PIŞİRECEĞİNİZE VE YİYECEĞİNİZE KARAR VEREMEDİYSENİZ, HEM SİZİ HEM SEVDİKLERİNİZİ MUTLU EDECEK BİR ÖNERİMİZ VAR: SOĞUK VE ILIK MEZELER... BU SAYIMIZDA İSTANBUL'DAKİ "NEYLE MEYLE RESTORAN"IN ŞEFİ DAVUT ÇOKGÖRMEZ'DEN SİZİN İÇİN BİRBİRİNDEN LEZZETLİ TARİFLER ALDIK.



Hurdal Soslu Levrek

MALZEMELER: ▲ 1 kg Levrek (derisi ve kılçığı çıkarılmış) ▲ 1 çorba kaşığı tuz ▲ 1 çorba kaşığı toz şeker ▲ 1 su bardağı sirke ▲ 1 su bardağı limon suyu ▲ 100 gram çam fıstığı ▲ 4 diş sarımsak ▲ 2 çorba kaşığı hardal ▲ 1 su bardağı zeytinyağı **HAZIRLANIŞI:** Bir kaptan şeker, sirke ve limon suyunu karıştırın. Parça parça doğradığınız levreği bu karışımın içine ekleyip iki saat dinlenmeye bırakın. Bir başka kaptan çam fıstığı, sarımsak, hardal ve zeytinyağını rondodan geçirin. İki saat beklettiğiniz balıkları suyun altında yıkayıp süzün ve hardalla hazırladığınız bu sosla karıştırıp yine iki saat belettikten sonra limon suyu ile servis edin.

Şakriye

MALZEMELER: ▲ 2 bostan patlıcanı ▲ 2 adet tatlı sivri biber ▲ 2 adet acı sivri biber ▲ Birer adet yeşil, kırmızı ve sarı dolmalık biber ▲ Birer çay kaşığı şeker ve tuz **HAZIRLANIŞI:** Patlıcanları ve biberleri közleyip kabuklarını soyun. Hepsini küçük küçük doğrayın. Üzerine iki diş doğranmış sarımsağı, şeker ve tuzu ilave edip karıştırın. Taze fesleğenle süsleyip; dilerseniz soğuk, dilerseniz sıcak servis edebilirsiniz.

Kuşkonmaz

MALZEMELER: ▲ 1 bağ kuşkonmaz ▲ 2 kaşık Pınar Labne peyniri ▲ 2 kaşık süzme yoğurt ▲ 4 çorba kaşığı ceviz ▲ 2 kaşık zeytinyağı **HAZIRLANIŞI:** Kuşkonmazları başından saplarına doğru soyun. Kaynayan suyun içine atın, iki-üç dakika bekleterek pişirin. Kaynayan sudan çıkardığınız kuşkonmazları vakit kaybetmeden buzlu suyun içine alın. Bir kâsede Pınar Labne'yi, süzme yoğurdu ve iki kaşık zeytinyağını karıştırın. Buzlu sudan çıkardığınız kuşkonmazları ve küçük parçalar haline getirdiğiniz cevizleri bu sosla ekleyip karıştırın. Taze fesleğen veya taze nane ile servis yapabilirsiniz.





Karidesli patlıcan

MALZEMELER: ▲ 4 adet patlıcan ▲ 250 gram Pınar Karides

▲ 1 yemek kaşığı Pınar Tereyağı ▲ 30 g Pınar Kaşar Peyniri (veya permesan peyniri)

HAZIRLANIŞI: Dört adet patlıcanı közleyin ve bütün olarak kabuklarını soyun. Ocaktaki tavanızda tereyağında soteleyin. Patlıcanı uzunlamasına kesip, içine karidesi doldurun. Üstüne rendelenmiş kaşar peynirini serpip fırına verin. Üzeri kızarıncaya fırından çıkarın.

Fincan böreği (70 adet)

MALZEMELER: ▲ 7 adet yufka

▲ 18 adet yumurta

▲ 1 çay bardağı Pınar Süt

▲ 2 kilo Pınar Kaşar Peyniri

▲ Kızartmak için sıvı yağ

HAZIRLANIŞI: Kaşar peynirini rendeleyin. İçine bir çay bardağı sütü ve yumurtaları (beyaz ve sarısıyla) kırarak ekleyin ve iyice karıştırın. İlk yufkayı tezgâhın üzerine serin. Hazırladığınız karışımı altıya bölün ve ilk parçayı ilk yufkanın üzerine her yerine eşit gelecek şekilde sürün. Bu işleme son kata kadar devam edin. Son katta yufkanın üzerine bir şey sürmeyin. Bir fincan veya bardağın ağzıyla yufkayı yuvarlaklar halinde kesin. Kestiğiniz bu yuvarlak küçük börekleri kızgın yağda kızartın.





Taze fesleğenli mezgıt

MALZEMELER: ▲ 1 kg Pınar Mezgit Fileto

- ▲ 1 çorba kaşığı tuz ▲ 1 çorba kaşığı şeker ▲ 1 bardak limon suyu ▲ 1 demet taze fesleğen (50 g) ▲ 100 g çam fıstığı ▲ 100 gr Antep fıstığı (iç kabuğundan ayrılmış)
- ▲ 2 diş sarımsak **HAZIRLANIŞI:** Mezgitleri doğrayın.

Bir kaptan limon suyunu, şekerini ve tuzu karıştırıp balıkları bu karışımda marine edin. Kabinin üzerine streçle kapatıp dört saat bekletin. Fesleğeni, çam fıstığını, Antep fıstığını, sarımsağı ve zeytinyağını rondoda çekin. Dört saat beklettiğiniz balığı suda yıkayıp süzün ve hazırladığınız sosla karıştırın. Kabinizi streçle kapatıp iki saat beklettikten sonra limon suyu ile servis edin.

Zeytinyağlı Enginar

- MALZEMELER:** ▲ 5 enginar ▲ 1 limon ▲ 1 patates ▲ 1 havuç ▲ 4 diş sarımsak ▲ 1 fincan zeytinyağı ▲ 1 tatlı kaşığı un ▲ 1 litre su ▲ 1 tatlı kaşığı tuz ▲ 1 tatlı kaşığı şeker ▲ 10 adet arpacık soğan

HAZIRLANIŞI: 1 litre suyun içerisine unu, zeytinyağını, tuzu, şekerini ve bir limonun suyunu ekleyip iyice karıştırın. Ayıklanmış olan enginarları, soyulmuş, doğranmış havucu ve patatesi, bütün halindeki arpacık soğanlar ile bütün halindeki sarımsakları suyun içine ekleyin. Ocakta önce hızlı, sonra kısık ateşte 45 dakika pişirin. Dereotuyla servis yapabilirsiniz.



SAĞLIK

CİLT LEKELERİ

Cilt lekeleri ve benlerinizi nasıl takip etmelisiniz?



Yard. Doç. Dr. **ZAHİDE ERİŞ**
İstanbul Bilim Üniversitesi

YAZ TÜM
SICAKLIĞIYLA
BİZİ SARIYOR.
SABAH EVDEN
ÇIKARKEN, AKŞAM
EVE DÖNERKEN,
TATİLDE, HAFTA
SONU BAHÇEDE,
PARKLARDA,
KISACASI DIŞARIDA
VE HATTA KAPALI
MEKÂNLARDA
GÜNEŞİN ETKİSİNİ
DAHA FAZLA
HİSSEDİYORUZ.
CİLDİMİZ DE
ÖYLE. PEKİ, CİLT
LEKELERİMİZİ VE
BENLERİMİZİ TAKİP
EDİYOR MUYUZ?

İnternette en fazla tıklanan sağlık haberlerinden birinin cilt lekeleri ve benler konusu olduğunu biliyor muydunuz? Bunun sebebi hemen her insanda mutlaka bu leke ve benlerden bulunması olsa gerek. Bazıları doğuştan, bazıları sonradan bedenimize dâhil olan bu leke ve benler ara sıra aklımıza düşüp canımızı sıkabiliyor. Nasıl sıkmasın, cilt kanseriyle ilgili duyduğumuz haberleri belki okuyup geçiyoruz ama bilinçaltımız bu haberleri bir köşelerine kodluyor ve kimi zaman su yüzeyine çıkarıp “şunu bir doktora göstermeliyim aslında” dedirtiyor. Kendimiz için bir iyilik yapalım ve bu tatil dönüşü aklımızı kurcalayan ben ve lekelerimiz varsa bir dermatoloji doktoruna gösterelim. Neden mi? Nedenlerini, İstanbul Bilim Üniversitesi'nden Yard. Doç. Dr. Zahide Eriş anlatıyor.

Şimdi mevsimlerden yaz. Bırakın tatilde olmayı sabah evden çıkarken bile koruyucu güneş kremi sürmemiz tavsiye ediliyor. Bunun sebebi nedir?

Çünkü güneş her yerde... Evet, güneşin iyiden iyiye kendini gösterdiği yaz günlerindedir. Öncelikle saat 11 ile 16 arası güneş ışınlarının en yoğun olduğu saatler olduğundan bu saatlerde dışarıda kalmamaya özen göstermeliyiz. Fakat mecburen yaz günlerinde dışarıda kalmamız gereken anlar oluyor, örneğin işe gidip geliyoruz. Bu güneş ışınları da özellikle güneş alerjisi olanları ve leke şikâyeti bulunanları olumsuz etkileyebiliyor. Geniş kapsamlı, hem UV-A hem de UV-B koruyuculuğunu içeren ve en az 15 koruma faktörü ihtiva eden ürünler kullanılmasını bu sebeple tavsiye ediyoruz. Araba camı ve bulutlu hava güneş ışınlarının etkisini azaltmadığını da belirtiyim. Yani arabada yolculuk ederken de, hava kapalı görüldüğünde de güneş ışınlarına maruz kalıyoruz.

Vücudumuzda bazıları doğuştan bazıları sonradan ortaya çıkan benler olabiliyor. Bunlara nasıl yaklaşmalı ve nasıl takip etmeliyiz?

Doğuştan olan benlerden özellikle büyük ve koyu kahverengi, siyah olanlara dikkat etmeliyiz. Herhangi bir şekil değişikliği, sınırlarında değişiklik, kaşıntı, kanama olması durumunda hemen doktora başvurmalıyız. Deri kanseri ağrısız olabilir. Arada bir aynanın karşısında tüm vücudumuzun muayenesini yapabiliriz. Yeni çıkan bir ben olduğunda gözlemlemeli ve bir ya da daha fazla belirti saptadığımızda, dermatoloji uzmanına başvurmalıyız. Melanom dediğimiz deri kanserlerinin en kötü huylu olanı yüzde 20-25 eskiden olan bir benden gelişebileceği gibi, yüzde 75-80 oranında sonradan ortaya çıkar. Deri kanseri riski taşıyan hastaların, dermatoloji uzmanı tarafından yıllık kontrollerden geçirilmelerinde fayda vardır. Deri kanserinin erken tanısı için, hastanın kendisinin de, üç ayda bir kendini muayene etmesini öneriyoruz. Benlerinde artış var mı, mevcut benlerin boyunda, kenarlarında, renginde bir değişiklik var mı? Bütün bunlara bakılmalı.

Doğuştan olmayan fakat yaz tatili dönüşü oluştuğunu gördüğümüz lekeler ve benlerle karşılaştığımızda ne yapmalıyız?

Yaz tatili dönüşü ortaya çıkan lekeler masum güneş lekeleri olabilir fakat yaz tatili dönüşü ortaya çıkan sınırları düzensiz koyu renkli ben tespit edildiğinde de bir uzmana başvurmak gerek.

Türkiye'deki cilt kanseri vakaları hakkında bize bilgi verir misiniz?

Cilt kanseri, dünyada görülme sıklığı oranı en hızlı artan kanser türlerinden biri. Türkiye'de cilt kanseri (melanom) görülme oranı son 30 yılda yüzde 237 oranında artış gösterdi. Ne yazık ki tüm kanser vakalarının yarısını cilt kanserleri oluşturmaktadır. Bunların arasında bazal hücreli kanserler en sık görülendir. Türkiye'de tüm kanserler arasında cilt kanserleri yüzde 16.67 oranı ile dördüncü sırada yer alıyor. Kanser Daire Başkanlığı 'melanom'un erkeklerde beşinci ve kadınlarda yedinci sıraya yükselmiş durumda ve artış hızı en yüksek olan kanser türü olduğunu vurguladı. Ülkemizde cilt kanserleriyle ilgili düzenli bölgesel ve yaş gruplarını içeren istatistiksel bir veri ne yazık ki yok. Fakat her yıl görülen yeni vaka sayısının; her 100 bin erkekte 1,9, her 100 bin kadında ise 1,3 olduğu, yaşam kaybı oranının ise her 100 hastada 1 olduğu tahmin ediliyor.

Güneş ve cilt kanseri arasındaki ilişki nedir? Cilt kanseri genetik bir hastalık mı ve korunmak mümkün mü?

Bazal hücreli kanser, çoğunlukla güneşe maruz kalmış deride görülen yavaş gelişen bir tümör tipidir. Birçok çeşidi vardır; bazıları yüzeyi parlak, bazıları ortasında yara olan yumrular şeklinde ortaya çıkar. Skuamöz hücreli kanser daha önceden var olan bir lezyondan gelişebilir. Bu tip tümörler bazen siğille veya iyi huylu tümörlerle karıştırılabilir. Skuamöz hücreli kanserler çok nadiren lenf nodlarına ve diğer organlara yayılır. Melanom ise en kötü huylu deri kanseridir ve benek veya yumru şeklinde görülebilir, farklı renk tonları içermesi ve sınırlarının düzensiz olması önemlidir. Güneş ışınları açık tenli ve

Vücudumuzda oluşan her leke ve benden korkmalı mıyız? Bu anlamda bilinçli fakat takıttan uzak bir yaklaşım geliştirmek için neler yapmalıyız?

Vücudumuzda oluşan her leke ve benden korkmamalıyız. Dikkat etmemiz gerekenler; derinin herhangi bir bölgesinde var olan bir lezyonun farklı renkler içermesi, boyut olarak büyümesidir. Ayrıca herhangi bir ben ya da kahverengi lekenin renk değiştirmesi, büyümesi, sınırlarının düzensizleşmesi, 5 mm'den büyük olması veya son zamanlarda değişmesi, kaşıntı, ağrı, kabuklanma, aşınma ya da kanama görülmesi uyarıcı olmalıdır. Üç haftaya rağmen iyileşmeyen açık bir yara her zaman uyarıcı olmalıdır. Bunlardan birini tespit ettiğinizde mutlaka dermatoloji uzmanına başvurmalısınız.



çok sayıda beni olan kişilerde melanom riskini artırır.

Genetiğe gelirse, evet, kanser gelişme riski genellikle kalıtsaldır, genlerimiz deri kanserinde belirgin bir rol oynar. Ailesinde cilt kanseri görülen kişiler daha fazla risk taşıyan deri tipine sahiptirler ve yılda bir kez tam deri muayenesi yaptırmalıdır. Cilt kanserinde erken teşhis oranı diğer kanser türlerine göre daha yüksektir çünkü kanserin neden olduğu belirtiler cilt yüzeyinde, gözle görülebilir. Tabii bunun yanında cilt yüzeyinde yeni oluşan lekelerin ve mevcut benlerin düzenli olarak bir doktor tarafından kontrol edilmesi, kanserin ilerlemeden kontrol altına alınabilmesi için son derece önemlidir.

Bir hasta size geldiğinde vücudundaki benler ve lekeleri nasıl değerlendiriyor, hastalara neler tavsiye ediyorsunuz?

Dermatoloji polikliniğine gelen hastalarda ayrıntılı tüm vücut muayenesi yapıyoruz. Dermatoskopi dediğimiz; benleri 30 veya 40 defa büyüten cihazlarla benleri tek tek inceliyoruz. Gerekirse bilgisayarlı dermatoskopiye bu benlerin fotoğrafını çekip kayıt ediyoruz ve hastaları aralıklı

Yard. Doç. Dr. Zahide Eriş hakkında: 1982 yılında Aksaray'da doğdu. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ne başladı ve 2006 yılında mezun oldu. 2007-2011 yılları arasında Bezmi Âlem Vakıf Üniversitesi'nde Dermatoloji Anabilim dalında görev yaptı. Mecburi hizmetini İstanbul Deri ve Tenasül Hastalıkları Hastanesi ve Konya Beyşehir Devlet Hastanesi'nde tamamladı. 2014 yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Şişli Florence Nightingale Hastanesi'nde Yardımcı Doçent olarak göreve başladı. İlgi alanları akne vulgaris, sedef hastalığı, kozmetik uygulamalar, dermatoskopi, dermatolojik cerrahi uygulamalardır. Ulusal ve uluslararası pek çok kongrede bilimsel yayınları mevcuttur.



Güneşin cilt kanseri dışında bize verdiği diğer olumsuz etkileri nelerdir?

Uzun dalga boyundaki UVA ışını ciltte kalıcı etkiye neden olur. Cildi yaşlandırır ve cilt kanserine yol açabilir. UVB ise kısa dalga ultraviyole ışınıdır ve güneş yanığına, cilt hasarına ve UVA gibi cilt kanserine neden olabilir.

kontrollere çağırarak benlerin gelişimini değerlendiriyoruz. Eğer risk saptarsak daha kısa aralıklarla çağırıyoruz, saptamazsak yılda bir defa kontrol yeterli oluyor. Kanser şüphesi olan lezyonların tamamının çıkartılıp patolojide incelenmesini sağlıyoruz. Bu işleminden sonra patoloji sonucuna göre tedavimizi ve kontrolleri şekillendiriyoruz.

Hastaların genetik özellikleri ve ten rengi; değiştiremeyeceğimiz durumlar olduğundan elimizde kalan son silah güneşten korunmaktır. Bu sebeple hastalara güneşten iyi korunmalarını tavsiye ediyoruz. Saat 11 ile 16 arası güneş altında kalmaktan kaçınmalarını, açık renkli koruyucu giysiler giymelerini, geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü kullanmalarını öneriyoruz. Ultraviyole A ve Ultraviyole B koruyuculuğu içeren en az 15 faktörlü, olabildiğince az oranda kimyasal filtre içeren güneş koruyucu kremler kullanmalarını öneriyoruz.

Son olarak, hiç mi güneşlenmeyeceğiz? Peki ya D vitamini ne olacak?

Güneş ışığının birçok faydası vardır. Aktif D vitamininin sentezlenmesi ve ruh sağlığına iyi gelmek gibi olumlu etkileri olduğunu biliyoruz. D vitamini vücudumuz için ciddi önem taşır fakat aldığımız besinler de bunun için önemlidir. Yağlı balıklar (somon, uskumru, ton balığı), peynir, tereyağı, istiridye, yumurta ve patates D vitamini içeren besinlerdir. Bununla birlikte bazal hücreli kanserler genellikle güneş gören bölgelerde gelişir ve bazal hücreli kanserin güneşle direkt ilişkisi olduğu saptanmıştır. Güneş ışınlarının açık tenli ve çok sayıda beni olan kişilerde melanom riskini önemli düzeyde artırdığına dair kesin kanıtlar vardır. Bu sebeplerle güneşten korunma, güneşten zarar görmeyecek ancak D vitamini eksikliği olmayacak düzeyde olmalıdır. Yarar ve zarar dengesi iyi korunmalıdır.

Çabuk acıkiyorsanız bir sebebi var

YEMEK YEDİNİZ, ÜZERİNDEN İKİ SAAT BİLE GEÇMEDİ VE SİZ KENDİNİZİ TEKRAR ACIKMIŞ HİSSEDİYORSUNUZ. ZAMANSIZ ÖFKELENİYOR, NEDENSİZ MELANKOLİYE KAPILIYORSUNUZ. KİLO VERMEK NEREDEYSE İMKÂNSIZLAŞTI... O DA NE?.. SANKİ GÖBEK BÖLGENİZDE DE HER ZAMANKİNDEN FAZLA YAĞLANMA VAR!.. BÜTÜN BUNLARIN SEBEBİ HENÜZ FARKINA VARMADIĞINIZ HASTALIĞINIZ 'REAKTİF HİPOGLİSEMİ' OLMASIN?..

Hemen herkesin verecek bir beş kilosu var. Yediklerimize kendimizi fit hissetmek ve daha sağlıklı olmak adına dikkat ediyoruz. Hangi besinlerin yenmesi gerektiğine, azaltıldığında hangilerinin kilo verdireceğine dair bilgiler yeni değil artık. Kalori hesapları, diyet listeleri, spor salonları... Ama bir gün geliyor ve ne yaparsanız yapın kilo veremediğinizi, hatta diyet uygulamaya çalışırken fazla bile yediğinizi fark ediyorsunuz. Bu durumu önce yaşadığınız strese, yemeyi sevmenize verebilirsiniz. Ama şiddetli bir açlık hissi duyuyorsanız, sinirlilik ve huzursuzluk buna eşlik ediyorsa, her hastada görülmemekle birlikte çarpıntı ve baygınlık hissi de yaşıyorsanız sorunun kaynağı sizin iradeniz ya da yemek yemeyi sevmeniz değil, reaktif hipoglisemi hastalığınız olabilir. Bu durumda yapmanız gereken ise bir endokrinoloji doktoruna gitmek ve yaşadıklarınızı anlatmak. Biz bu sayımızda sözü, Florence Nightingale Hastanesi'nden Prof. Dr. Mustafa Sait Gönen'e verdik ve reaktif hipoglisemiyle ilgili bilgileri kendisinden dinledik. Bakalım size ya da yakınlarınıza tanıdık gelecek belirtilere rastlayacak mısınız?..



PROF. DR. MUSTAFA SAİT GÖNEN

TC İstanbul Bilim
Üniversitesi
Öğretim Görevlisi



“REAKTİF HİPOGLİSEMİSİ OLANLAR, ŞEKER DÜŞÜKLÜĞÜ BELİRTİLERİNİ YAŞAMAMAK İÇİN SIK SIK ATIŞTIRIR, BU DA SADECE YAŞAM KALİTESİNİ BOZMAKLA KALMAZ, KİLO ALMAYA VE SONUNDA ŞEKER HASTALIĞINA YOL AÇAR.”

SAĞLIKLI BESLENME

REAKTİF HİPOGLİSEMİ

Reaktif hipoglisemi kendini hangi belirtilerle hissettiriyor?

Baygınlık hissi, şiddetli acıkma, çarpıntı, terleme, sinirlilik, huzursuzluk... Daha ağır olan durumlarda baş dönmesi, baş ağrısı, bulanık görme, konuşma bozukluğu da görülebilir. Anlamsız öfke patlamaları ve tartışmaya meyil sıklıkla vardır.

Doyduğunu hissetmeyen, yemekten kısa süre sonra acıkan herkeste bu veya buna benzer bir rahatsızlık vardır diyebilir miyiz?

Kabaca evet. İnsanın yemek yedikten sonra acıkmaması için beş-altı saatlik bir sindirim döneminin geçmesi gerekir. Bir-iki saat sonra acıkma hissi normal değildir. Aslında bu gerçek bir acıkma da değildir, özellikle insülin direnci olanlarda erken evrede insülinin fazla salınmasına bağlı olarak ortaya bir acıkma hissi çıkar. Kanda artan insülin, iki-üç saat sonra kan şekeri normalin altına indirdiği için, şiddetli bir yeme isteği, titreme, terleme, mide kazanması olur.

Teşhis için hangi birime gitmek gerekiyor? Burada doktorlar hastaya yapılan hangi testler sonucunda "reaktif hipoglisemi" teşhisini koyuyorlar?

Bu hastaların bir endokrinoloğa başvurması gerekir. Tanısı spesifik bir testten çok, klinik özellikleri ile konulur. Açlık kan şekeri, tokluk kan şekeri, açlık insülin düzeyi ve şikâyetleri anında kan şekeri bakmak yol gösterebilir. Sadece açlık kan şekeri bakarak "Benim bir şeyim yok" demek yetmez; bu yüzden endokrinoloğa başvurulması önemlidir. Eskiden bu hastalarda uzamış yükleme testi kullanılırdı, günümüzde sadece kliniği belirgin olmayanlarda bu teste başvuruyoruz.

Hastalık daha çok kimlerde ve ne zaman görülüyor?

Diyabet riski olan bireylerde daha çok görülüyor. Obez veya fazla kilolu kişilerde, ailede diyabet öyküsü olanlarda, sağlıksız beslenenlerde ve düzenli egzersiz yapmayanlarda reaktif hipoglisemi riski daha fazladır. Genellikle karbonhidrattan zengin öğünlerden sonra görülür. Dengeli beslenmeyenler, kahvaltı yapmayanlar ve düzensiz yemek yiyenlerde kan şekeri gün içinde düştüğü için sık sık atıştırma krizleri görülür.

Bu hastalık neden önemli? Gerekli önlemler alınmazsa ilerleyen dönemlerde nasıl bir seyir izliyor?

Reaktif hipoglisemi erken tanı konulmazsa yıllar içinde önce 'Bozulmuş Glikoz Toleransı'na, sonrasında da diyabet hastalığına ilerler.

"DENGELİ BESLENMEYENLERDE, KAHVALTI YAPMAYANLARDA VE DÜZENSİZ YEMEK YİYENLERDE KAN ŞEKERİ GÜN İÇİNDE DÜŞTÜĞÜ İÇİN SIK SIK ATIŞTIRMA KRİZLERİ GÖRÜLÜR."

Reaktif hipoglisemisi olanlar, şeker düşüklüğü belirtilerini yaşamamak için sık sık atıştırır, bu da sadece yaşam kalitesini bozmakla kalmaz, kilo almaya ve sonunda şeker hastalığına yol açar.

Reaktif hipoglisemi teşhisi konulmuş bir hasta, hayatında neleri değiştirerek gelecek sürecini değiştirebilir?

Reaktif hipoglisemi tanısı alan kişi, 'Tıbbi Beslenme Tedavisi' olarak adlandırdığımız sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeli ve düzenli spor yapmalıdır. Öğünlerinde basit karbonhidratlı rafine besinler yerine, glisemik indeksi düşük gıdalara yer vermelidir. Egzersiz olarak da haftada dört-beş gün 35-40 dakika tempolu yürüyüş ya da asgari toplamda 150 dakika tempolu yürüyüş önerilebilir. Biz buna "yaşam tarzı değişikliği" diyoruz. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki, 10 yıl içerisinde çıkabilecek bir şeker hastalığı, hiçbir ilaç kullanmadan, sadece yaşam tarzı değişikliği ile yüzde 58 oranında engellenmektedir.

Yenmemesi gereken gıdalar nelerdir?

Şeker, bal, reçel, dondurma, çay şekeri içeren pasta, tatlı ve kekler, çikolata, patates, pirinç, beyaz unla yapılmış yiyecekler yenmemelidir. Alkolden, özellikle de açken alkol almaktan kaçınılmalıdır.

'Glisemik indeks' sık sık duyduğumuz ama tam olarak anlamını bilmediğimiz bir terim. Bu terim doğrultusunda ne tür beslenme önerilerinde bulunabilirsiniz?

Karbon, oksijen ve hidrojen molekülünden oluşan karbonhidratlar; rafine beyaz şekerdeki gibi basit ya da patatesteki gibi kompleks karbonhidratlar olarak ikiye ayrılır. İnsan bedenine enerji sağlayan çeşitli besinlerdeki bu karbonhidrat yapıları kan şekerini farklı derecelerde yükseltir. Besinlerin kan şekerini yükselten etkileri "glisemik indeks"ni gösterir. Hızla emilip kana geçen besinlere, 'glisemik indeks yüksek besinler' denir. Kan şekerini hızla yükselten besinler, bu hastalarda pankreası aşırı uyararak abartılı insülin salgımasına neden olur. Bu durum daha sonra tokluk olduğu halde kan şekerinin düşmesine ve şikâyetlere yol açar. Glisemik indeks düşük besinler yavaş yavaş emilip kana geçerek, abartılı insülin yanıtına neden olmaz. Bunun için glisemik indeks düşük besinler tercih edilmelidir. Ancak glisemik indeks düşük diye fazla da tüketilmemelidir.

Süt, peynir ve yoğurt... Bu besinler şekerin kana karışmasını önlemede nasıl bir rol üstleniyor? Günlük beslenme rutini içine bu besinleri nasıl dağıtmamızı önerirsiniz?

Süt, peynir ve yoğurt gibi protein içeriği yüksek, glisemik indeksi düşük gıdalar hem doyumunu uyararak, hem de içlerindeki karbonhidratın yavaş emilimi nedeniyle kan şekerini hızlı yükseltmemektedir. Normal kişilerin, öğünlerinde bu gıdalara yer vermesi gereklidir. Fazla kilolu, reaktif hipoglisemili ve diyabetik bireylerin de özellikle ara öğünlerde bu gıdalara yer vermesi uygun olur.

Hamile ve emziren annelerin ayrıca dikkat etmesi gereken bir durum var mı?

Hamile ve emziren annelerde reaktif hipoglisemi olmadan da kan şekeri düşmeleri yaşanabilir. Bu hastaların ara öğünlerinin olması, yeterli ve sağlıklı beslenmeleri önerilir. Ayrıca 'riskli gebelik grubu' dediğimiz 35 yaş üstü gebelerin, gebelik öncesi reaktif hipoglisemi yakınmaları olanların, fazla kilolu olanların, ailesinde şeker hastalığı öyküsü olanların, önceki gebeliklerinde gestasyonel diyabet öyküsü olanların, önceki doğumunda fazla doğum tartılı çocuk dünyaya getiren annelerin de mutlaka dikkatle takip edilmeleri gerekir.



Ve son olarak çocuklar... Çocukların beslenmesinde nelere dikkat etmeliyiz ki, böylece bir rahatsızlığa yakalanma risklerini azaltalım...

Çocuklarda reaktif hipoglisemiyi önlemek için, rafine gıdalardan uzak durulmalı; şeker, çikolata, dondurma gibi glisemik indeks yüksek gıdalar yerine meyve alışkanlığı kazandırılmalı. Düzenli egzersiz alışkanlığı; çocuklarda reaktif hipoglisemi, obezite ve diyabetten korunmak adına büyük bir özenle ve önemle uygulanmalıdır.

“Çocuklarla sosyal hayata karışmak çok mu zor?”

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE PSİKİYATRİ MERKEZİ'NDEN DR. BORA KÜÇÜKYAZICI'YLA, ÇOCUKLARLA DIŞARIDA SOSYALLEŞİRKEN YAŞAYABİLECEĞİMİZ ZORLUKLARI NASIL AŞABİLECEĞİMİZE DAİR KEYİFLİ VE BİR O KADAR DA ÖNEMLİ BİR SÖYLEŞİ GERÇEKLEŞTİRDİK. HANGİ ZORLUKLAR MI BUNLAR?.. HANI PLAJDA, RESTORANDA VEYA ALIŞVERİŞ MERKEZLERİNDE AĞLAMAYA VE HUYSUZLANMAYA BAŞLAYAN ÇOCUĞUMUZA KARŞI NE YAPACAĞIMIZI BİLEMEDİĞİMİZ ANLAR VAR YA, İŞTE ONLARDAN BAHSEDİYORUZ. KALKIP EVE Mİ DÖNELİM YOKSA HİÇBİR ŞEY OLMAMIŞ GİBİ ÇOCUĞUN SAKINLEŞMESİNİ Mİ BEKLEYELİM?.. MEĞER İKİSİ DE DOĞRU DEĞİLMİŞ...



Özellikle yaz tatilinde yurtdışından gelen ailelerle aynı plajlarda karşılaşabiliyoruz. “O çocuklar pek ağlamıyor” dersek yanlış bir genelleme yapmış olur muyuz? Başka bir ifadeyle, bizim çocuklarımız daha mı çok ağlıyor? Peki, neden?..

Gülümseten, bununla birlikte içinde doğruluk payı da olan bir soru... Son tatilimizde bunu biz de gördük. İngiltere'den çok sayıda ailenin katıldığı bir yelken kulübünde geçirdik tatilimizi. O sırada İngiliz çocuklarının davranışlarını ister istemez gözlemlene fırsatı buldum. Yanımızda oturan bir aile vardı. Annesi çocuğa “Haydi, şimdi gitme zamanı,” dedi. Akşam saatleri yaklaşmış, güneş çok rahatsız etmiyor, böyle bir vakitte çocuğu havuzdan çıkarıp bir başka aktiviteye, örneğin yemeğe götürmek kolay bir iş değildir. Bu nedenle, çocuğun tepkisi ne olacak diye baktım. Annesi “Gidelim” dediğinde döndü ve “Kaydırdan kayabilir miyim?” diye sordu. Anne otoriter ama sevgi dolu bir yaklaşımla şunu söyledi: “Tamam, sadece iki defa atlamana izin var, o da sen istediğin için, sonrasında gidiyoruz, tamam mı?”. Çocuk da “Tamam,” dedi. Çocuk ilk seferinde kaydırdan coşkuyla atladı. İkincisine sıra geldiğinde annesine baktı, annesi “Aferin, bu son atlayışın” türünden bir işaret yaptı. Sonra çocuk geldi ve güzel güzel gittiler.

Şimdi bu bizde genelde nasıl olur? Çocuğu havuzdan alamazsınız; anne peşinden koşar; baba biraz söylenir; çocuk kaçar, yoluna tek başına devam eder ve bunun gibi şeyler... Şunu bilmek lazım; net ve kararlı olmak ile çocuğu sevmek, onunla vakit geçirmek birbirine zıt davranışlar değil. Bizde çocuğun istediği yapılmazsa onu sevmeyeceğimizi düşünecek diye bir yanılgı var.

Sosyal ortamlarda, örneğin restoranda çocuklar ağladığında aileler ne yapmalı? Başkalarını rahatsız etmemek için yemeği yarıda bırakanlar olduğu gibi, çocuğun ağlamasını görmezlikten gelip susmasını sabırla bekleyen hatta umursamaz gibi görünenler de var. Hangisi doğru?

İkisi de çok yanlış. Restoranda, plajda ağlayan, alışveriş merkezinde kendini yere atan çocuklar anne ve babasına kumanda takmış, onları nasıl yöneteceğini çözmüş çocuklardır. Anne-babanın ağlayan çocuğa kayıtsız kalması çok uzun süremez. Çünkü etraftaki insanlar bile “Bu çocukla neden ilgilenmiyorsunuz?” diye sosyal baskı kurarlar. Siz ağlayan çocuğun istediğini birkaç kez yaparsanız çocuk bu yöntemi öğrenir ve bundan sonra kullanır. Bunun geri dönüşü zordur. Ağladığında istediğini elde edemeyeceğini, daha sosyalleşmeye bile başlamadan çocuğa öğretmelisiniz. Bunu öğretmezseniz geri dönüşü çok zordur. Anne ve babanın önce bunun bir sorun olduğunu fark etmeleri gerekiyor.



Böylesi davranışsal hatalar çok rahatsızlık verdiğinde önce aile davranışlarını gözden geçiriyoruz biz. Bazen "Bizim çocuk böyle" diyebiliyor aileler. "Sizin çocuk öyle değil, siz öylesiniz." Çocuk gördüğünü öğrenir, alıştığını uygular çünkü. Restoran konusuna geri döneyim. Çocuğnuzun restoranı yemek seçme hakkı verirseniz daha kolay vakit geçirirsiniz. Ancak onların daha küçük olduğunu unutmamak lazım. Çocuklarımız sıkılma duygularını nasıl yöneteceklerini bilemeyebilirler. Örneğin restorandayız, belli bir zaman geçmesi gerekiyor. Eğer ki o sırada evladımızın oyalanabileceği bir aktiviteyi paylaşmazsak itfaiye düdüğü gibi çocuk yangını haber vermeye başlar. İtfaiye sireni çaldığını görürseniz ne dersiniz? "Yangın var, geç kalmışız". Bilinçli anne-babalar yangının çıkmasını engellerler. Bunu nasıl yapacağız? Henüz daha restorana gitmeden önce çocuğnuzun buna duygusal ve düşünsel (fikren) anlamda hazırlayacağız. "Şimdi restorana gidiyoruz, menüden kendine yemek seçeceksin, bugün değişik yemekler bile gelmiş olabilir. Ama yemeği beklerken canın sıkılabilir, gel sen boyama kitabını da yanına al istersen, beklerken beraber boyarız." diyebilirsiniz çocuğnuzun. Siz de etrafa bakmaktan, telefonunuzla oynamaktan, ekrandaki bir maçı izlemektense çocuğnuzunla kaliteli vakit geçirmiş olursunuz böylece. Yoksa çocukla yemeğe çıkıp onunla hiç ilgilenmeyip yan yana oturmak çocukla kaliteli zaman geçirmek anlamına gelmez.

Çocukların anne-babalarının sözlerini dinlemeyişlerinin, özellikle de sosyal ortamlarda isteklere karşı gelmelerinin ardında başka neler yatıyor?

Bizim gelenek, görenek, örf ve âdetlerimiz arasında çok pozitif yönlerimiz olduğu gibi, özellikle aile ilişkileri ve çocukla olan iletişim konusunda da ciddi eksikliklerimiz var. Ben sizler ve aileler için çocuklarımızın bizi dinlemelerini engelleyen, dışarıda huysuzlaşmalarına zemin hazırlayan yanlış davranışları sıralamak istiyorum. Çünkü tek bir neden ve tek bir çözüm yok. Bizim ile örnek gösterilebilecek bahsettiğiniz o yabancı ailelerin arasındaki farklar (bizim onlardan iyi olduğumuz yönler dışında) bu davranışlardan kaynaklanıyor. Bunları size maddeler halinde aktaracağım.

1 EĞİTİMİNİ BAŞKALARINA HAVALE ETME:

Eğitimi sadece akademik anlamda ele almamak lazım. Çocukla birlikte anne veya babanın uçurtma yapması da bir eğitim. Baba bu eğitimi "Annenle yap" diye geçiştirebiliyor. "Bu işi şununla yap" denilebiliyor çocuğa. Böyle olunca anne ve babalar bireysel pozitifliklerini ve aktarım güçlerini kendi adına durduruyor ve bunu bir başkasına bırakıyorlar. Bu diğer ebeveyn olabildiği gibi spor öğretmeni, sınıf öğretmeni de olabiliyor. Çocuk tenis dersi alıyor, babanın konuyla hiçbir ilgisi yok, çocuk basketbol kursuna gidiyor, annenin dâhil olma durumu yok. Çocuğun eğitimini başkasına havale etmemek gerekiyor.

2 ÇOCUĞA ÖZEL ZAMAN AYIRMAMA:

Çocukla geçirilecek zamanı planlamanız önemlidir. Biz kendi yaşantımızda olduğu gibi çocukla da spontane yaşıyoruz. Çocuğa özel olduğunu hissettirdiğinizde onunla daha keyifli ve sorunsuz vakit geçiriyorsunuz. "Çocuğunuzla hafta sonları en çok ne yapıyorsunuz?" diye babalara soruyorum bazen. "Sinemaya gideriz" yanıtını alıyorum çoğunlukla... Sinemaya gitmek aslında birlikte yapılan bir aktivite değildir. Karanlık bir alanda koltuğa yan yana oturur, iki saat boyunca film izlersiniz. Bunu söylediğimde, "Öncesinde veya sonrasında yemek yiyoruz ama" yanıtı geliyor. Bu da birlikte zaman geçirmek değildir pek. Birlikte alışverişe çıkıp, eve dönüp yemeği beraber pişirmek, evde filmi izlemek, kaydı durdurup film üzerine konuşmak... İşte bunlar verimli zaman geçirmektir. Uğrunda emek harcamadığınız her şey geçicidir, kalıcı değildir ve çocuğa kendini özel hissettirmez.

3

SÖZ VERİP TUTMAMA: İşte bu konuda çok başarılıyız. Zamanı doğru planlamadığımız için sözümüzü yerine getirmiyoruz. Çocuk bir şey ister, anne veya baba "Tamam yaparız" der. Çocuk sorar: "Ne zaman?" Planlanmadan bir tarih verilir: "Hafta sonu yaparız veya şu gün yaparız." Çocuklar çok akıllıdır ve bu sözleri unutmaz, günü geldiğinde size hatırlatırlar. "Hani yapacaktık?" diye sorarlar. Yetişkin biri olarak kendinizi düşünün. İşyerinde veya özel yaşamınızda biri size söz verip, sözünü tutmadığında ne yaparsınız? Verilen söz tutulmayınca mutlaka bir yaptırım olur. "Çocuktur, bana yaptırım uygulayamaz" diye düşünen yanılır. Çocukların hafıza ve duygularında taşıdıkları bir defter vardır ve hepsini not alırlar. "Söyledi ve yapmadı" diye kaydeder çocuk. Çocuğun size inancını tam olarak kırdığınızda ise artık

ne söyleseniz fark etmez, çocuk size inanmaz. İnanmadığı için söz verseniz, "Şöyle yapacağız" deseniz bile ikna olmaz, sözünüzü dinlemez ve size uyum göstermez.

ÇOCUĞU BAŞKALARININ

4 YANINDA ELEŞTİRMEK:

Bizim toplumumuz kalabalık yaşayan, dışı dönük bir toplumdur. Yemeğini dışarıda yiyip kavgasını bile dışarıda başlatıp sürdürebilen bir toplum olarak çocuklarımızla ilgili yorumları da başkalarının yanında rahatlıkla yapabildiğimizi görüyorum. Akriba, arkadaş, hatta yeni tanışılan kişilerin yanında bile... Bunun adı psikiyatride "stigma"dır, yani damgalamadır. "Ablası bu çok yaramaz", "Öğretmeni, bu evde

de böyle yapıyor" gibi ifadeler çocuğu rencide eder. Bu, çocuğun iyiliğineymiş gibi bir yaklaşımdır ama sonuçta bir damgalamadır.

5

SORDUĞU SORUYA YANIT VERMEMEK:

Çocuk çok meşgul olduğumuz bir sırada bize bir soru sorar. Maç izliyoruzdur, çamaşır katlıyoruzdur, biriyle konuşuyoruzdur. Sizinle iletişim kurmaya çalışan çocuğa "Şimdi bir dakika dur" diye yanıt vermemek gerekir. Yapılması gerekeni söyleyeyim: İşiniz yoksa soruya mutlaka yanıt verin. İşiniz varsa "Soruna yanıt vereceğim, ama bana şu kadar müsaade et, şu işimi/konuşmamı bitireyim" diyerek çocuğu bilgilendirin. En önemlisi de sözünüzü de tutun ve söylediğiniz dakikada çocuğun sorusuna yanıt verin.



DR. BORA KÜÇÜKYAZICI
GENÇ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
PSİKİYATRİ MERKEZİ

“ÇOCUK YANLIŞ BİR
ŞEY İSTEDİĞİNDE
DOĞRUSUNU ANLATIRSINIZ,
UYGULADIĞINDA
ÖDÜLLENDİRİRSİNİZ VE
BÖYLECE DAVRANIŞIN
PEKİŞME SÜRECİNİ
DESTEKLERSİNİZ. BU,
ÇOCUĞUN YERİNE KARAR
VERMEKTEN DAHA DOĞRU BİR
YAKLAŞIMDIR.



6

SÖYLEDİKLERİNİ KENDİSİ

YAPMAMAK: Çok sevdiğim bir Amerikan atasözü var:

Children see, children do (Çocuklar görür ve uygular.) “Çocuklar duyar ve uygular” değildir bu söz. Çocuklarınızın yapmasını istediğiniz şeyleri siz yapmazsanız, çocuk sözlerinizin temelini olmadığını düşünür. Bunun en basit örneği, kendi sağlıksız beslenen anne ve babaların çocuklarını sağlıklı beslenmeye teşvik etmeleridir. Kendi dağınık olan anne ve babaların çocuklarından derli toplu olmalarını istemeleri de bir başka örnek.

7

ÇOCUĞUN YERİNE KARAR

VERMEK: Çocuklarına sorduğunuz soruları

çocuklarının yerine yanıtlayan anne-babalar var. “Helicopter parent” (helikopter aile) deniliyor buna Amerika’da. Hatta bunun karikatürü vardır, annenin tepesinde bir helikopter pervanesi vardır, çocuğun en küçük bir ihtiyacı olduğunda koşar, yetişir ve yardım için. Çocuğun sırtına havlu koymaktan ziyade, çocuğun -örneğin futbol oynadıktan sonra- terlediğini hissettiğinde atletini değiştirmesi gerektiğini öğretmek doğru olmalıdır.

8

ÇOCUĞU BAŞKA ÇOCUKLARLA KIYASLAMAK:

Başka çocukları örnek

göstermek, onlarla çocuğumuzu kıyaslamak, yermek ve serzenişte bulunmakla çocuğumuza olumlu bir davranış kazandırmamız mümkün değildir. Bu davranış çocuğunuzla aranızdaki iletişimi olumsuz etkiler.

9

MİŞ GİBİ YAPMAK:

Severmiş, umursarmış, önemsermiş gibi davranmamak gerekir;

çünkü çocuklar bunu anlar. Çocuğu önemsiyormuş gibi yapıyoruz diyelim. Bir söz veriyoruz ama yapmıyoruz, ona bir vaatte bulunuyoruz ama yerine getirmiyoruz, ona zaman ayıracağımızı söylüyoruz ama ayırmıyoruz. Bu durumda çocuk “-miş gibi” yaptığımızı hisseder. Bir şey istediğinizde bunun ne kadar gerçekçi ve gerekli olduğunu sorgulamaya başlar.

Dans ederek forma girin

SPOR YAPMAK İSTEYEN ÇOĞU KİŞİNİN KARŞILAŞTIĞI ENGELLER ORTAK: İŞ VE EV HAYATININ SPORA VAKİT BIRAKMAMASI, YORGUNLUK, TEK BAŞINA BİR AKTİVİTEDE BULUNMAK İSTEMEME VE BELKİ DE SPORU EĞLENCELİ BULMAMA... HEM EĞLENMEK HEM DE HAREKET EDİP FİT BİR VÜCUDA KAVUŞMAK VE BUNU KORUMAK İSE DANSLA MÜMKÜN. ÜSTELİK BU VESİLEYLE YENİ ARKADAŞLAR EDİNMEK DE CABASI...

Herkesin verecek bir beş kilosu var ve o beş kiloyu vermek için spor yapmak gerektiğini de herkes biliyor. Ama spor yapmak şüphesiz disiplin gerektiren bir eylem. Kimi zaman iş ve ev hayatının yoğunluğu spora günlük hayatta yer bırakamayabiliyor. Bazen buna zihin ve beden yorgunluğu da ekleniyor. Ya da canımız o sabah veya o akşam giyininip koşmayı ya da spor salonuna gitmeyi istemiyor. Bu engelleri yaşayan kişi sayısının ne kadar çok olduğunu, spor salonlarına kayıt yaptırıp da gitmeyi iki ay sonra bırakan üyelerin oranının yüzde 30'dan yüzde 60'lara kadar çıkmasından anlayabiliyoruz. Bir başka deyişle, spor yapmak isteyip bir türlü yapamıyorsanız üzülme; yalnız değilsiniz...

HAREKETİ YAŞAMA EĞLENCEYLE DÂHİL ETMEK...

Vücudu formda tutmanın yolu sağlıklı beslenmeden ve düzenli egzersizden geçiyor. Egzersiz hem kalori yakımını artırıp zayıflamayı sağlıyor, hem de kasları güçlendirmesiyle birlikte sıkılaşmayı ve fit bir görünümü beraberinde getiriyor. Dans etmek, vücudumuzu çalıştıran kardiyovasküler bir egzersiz aslında. Dans sırasında kol, bacak, sırt ve karın kaslarımız yoğun olarak çalışıyor, sürekli hareketle birlikte kalori yakımımız da artıyor. Sadece bu kadar da değil; yapılan araştırmalar gösteriyor ki dans etmek kişiye gelişmiş bir denge sağlıyor, düşünme kapasitesini artırıyor ve bellekte iyileşmeyle birlikte kilo kaybına da yardımcı oluyor. Üstelik dans etmek, müziğin gücünü de kullanmasıyla kişiyi stresten arındırıyor.

SİZE UYGUN BİR DANS MUTLAKA VARDIR

Latin dansları olan samba, cha cha, rumba, paso doble ve jive karın ve basen bölgesini çalıştırmak isteyenler için ideal danslar. Latin dansları kalori yaktığı kadar kasları da esnekleştirme sebebiyle özellikle tercih edilebilir. Türkiye'de bizlere çok uzak olmayan oryantal danslar da yoğun olarak yine karın bölgesini çalıştırmak isteyenler için ideal. Selülitte savaşmak ve bacakları çalıştırmak içinse flamenko yapmak mümkün. Bedenin, el ve kolların bacaklarla birlikte uyumlu bir şekilde hareketine dayanan bu dans kasları çalıştırdığı gibi dengeyi de artıran bir egzersiz aynı zamanda. Bütün bu danslara kendinizi uzak hissediyorsanız ve eş bulmanız gerektiği için vazgeçiyorsanız o zaman da yöresel danslar tam size göre. "Horonterapi" kavramını daha önce hiç duydunuz mu? Bugün Başkent Hastanesi'nin İstanbul Üsküdar'daki kliniğinde uygulanan, bir çeşit horon olarak da nitelendirebileceğimiz dansın eğitiminin verildiği kursta üyelerin sadece Karadeniz'in yöresel dansı olan horonla hareket ederek egzersiz yapması sağlanmıyor, katılımcıların aynı zamanda stresten arınarak mental olarak da rahatlamaları hedefleniyor. Anadolu halk oyunları da özellikle grup dansları olmaları, ritimle ve ekiple birlikte hareket edilmesi gerekliliği sebebiyle son derece eğlenceli ve bol kalori yaktıran danslar olarak öne çıkıyor. Üstelik bu dansları yapmak için evden çıkıyor, yepyeni insanlarla tanışıyor ve tıpkı bir çocuk gibi merakla, heyecanla öğrendiğiniz bu yeni dansı yaparken zamanın nasıl geçtiğini bile anlamıyorsunuz.

"LATİN DANSLARI VÜCUTTAKİ ÇEŞİTLİ KASLARI ÇALIŞTIRDIĞI GİBİ SİZE ESNEKLİK DE KATACAKTIR. YÖRESEL HALK OYUNLARI İSE KALORİ YAKMAK VE EĞLENCELİ VAKİT GEÇİRMEK İÇİN BİREBİR. SPOR EĞİTMENİ EŞLİĞİNDE, PARTİ HAVASINDA DANS ETMEK İSTİYORSANIZ, SON ZAMANLARIN POPÜLER FITNESS PROGRAMI ZUMBAYI DA TERCİH EDEBİLİRSİNİZ. YETER Kİ İSTEYİN; SİZİ EĞLENDİRECEK VE FORMA GİRMENİZİ SAĞLAYACAK BİR DANS MUTLAKA VARDIR."





SPOR EĞİTMENİ EŞLİĞİNDE BİR DANS: ZUMBA

"Zumba"yı şimdiye kadar hiç değilse tatil beldelerinde bir kez olsun duymuş olmalısınız. Zumba, aletler ve makinelerle spor yapmayı sevmeyen kişilere göre düzenlenmiş bir fitness programı. Derslerde hangi kaslarınızın nasıl çalıştığını, hangi hareketi kaç kere tekrar etmeniz gerektiğini düşünmüyor, kendinizi eğitime ve müziğin ritmine bırakıyor, sanki bir partideymiş gibi dans edip eğleniyorsunuz. Kolombiyalı fitness eğitmeni Beto Perez'in geliştirdiği bu egzersiz o kadar popüler hale geldi ki, geçtiğimiz yıl Amerika'nın bir numaralı fitness dersi seçildi. Eğlenerek formda kalmayı ve kilo verdimeni amaçlayan bir fitness programı olan zumba, aynı zamanda günlük yaşamın stresini atmak için ideal bir alternatif olarak karşımıza çıkıyor. İstanbul'daki Depo Dans'ta zumba dersleri veren Spor Eğitmeni Gökçe Güngör, zumbayı "dinamik, heyecan verici, coşkulu ve kıpır kıpır müzikler eşliğinde, dans adımları kullanılarak yapılan Latin esintili dans-fitness dersi" olarak tanımlıyor. Her zumba dersinin bir parti tadında geçtiğini ve katılımcıların dersin nasıl bittiğini anlamadan hem kalori harcamış, hem dans adımlarını öğrenmiş, hem de eğlenmiş olduklarını söyleyen Güngör'e göre zayıflamak isteyen kişi haftada iki gün düzenli olarak zumba derslerine katılmalı. Bir derste 500 ila 1000 kalori harcadığını söyleyen Güngör, "Düzenli bir diyetle desteklenirse kısa sürede istenilen sonuçlar alınabilir. Bir öğrencim üç ayda sadece zumba yapıp yediklerine dikkat ederek istediği kiloyu verdi," diyor. Zumba yapan kişilerin, eğitmenlerinin lisanslı olup olmadığına mutlaka dikkat etmesi gerekiyor. Tüm dünyadaki zumba eğitmenleri www.zumba.com'da listelenmiş durumda. Yani derse girmeden önce spor eğitmeninin bu konudaki yeterliliğini site üzerinden kontrol etmeniz mümkün.

ZUMBA YAPMAK İÇİN 10 NEDEN

- 1- Saatte yaklaşık 1000 kalori yakıyorsunuz.
- 2- Yoğun programınız arasında eğlenceli bir 'kaçış' oluyor.
- 3- Zihninizi hıraklaştırıyor, stresten arınıyorsunuz.
- 4- Yağlarınızı yaktığınız için sağlıklı kilo veriyorsunuz.
- 5- Daha dayanıklı ve daha koordine oluyorsunuz.
- 6- Kendinizi daha esnek ve daha hızlı hissediyorsunuz.
- 7- Kalbiniz ve akciğeriniz güçleniyor.
- 8- Kas geriliminiz azalıyor.
- 9- Dans ettikçe kendinize güveniniz artıyor.
- 10- Müzik ve hareket yaratıcı düşünmenizi kolaylaştırıyor.



C VİTAMİNLİ BODRUM MANDALINASI LEZZETİNİ DENEDİNİZ Mİ?



MÜTHİŞ Bodrum Mandalinası lezzetiyle, vitamin ve maden suyunun buluşması Pinar Denge Bodrum Mandalinası; sağlığı, lezzeti ve serinliği bir arada sunuyor. Üstelik ekstra C vitamini ile günlük C vitamini ihtiyacınızın tamamını karşılıyor! Pinar'ın bu yeni ürünü, yaz sıcaklarını yaşadığımız bu günlerde, lezzetinin müptelası olacağınız sağlıklı bir serinlik alternatifini sunacak.

ÇOCUKLARIN SEVECEĞİ BİR LEZZET DAHA: HİNDİ NUGGET

ÇOCUKLARIN

severek tükettiği nugget, artık hem hindi etinden gelen sağlıklı hem de baharatının ve kaplamasının doyulmaz lezzetiyle sofralarınızda. Pinar Hindi Nugget 265 gr; Pinar tesislerinde, el değmeden ve ön pişirme yapılarak üretiliyor. Pinar'ın bu yeni ürününü, ana öğünlerinizde pratik ve lezzetli bir sofraya için ya da çocuğunuz için lezzetli bir atıştırmalık olarak sadece ısıtarak hazır hale getirebilirsiniz.



PINAR'DAN PEYNİRLİ SU BÖREĞİ

SU BÖREĞİ müdavimleri bilir, su böreğini yapmak vakit alır ve çok emek ister ancak sofralarda lezzetine doyum olmaz.

Şimdi, Pinar Su Böreği ile evinizde yaptıklarınızı aratmayacak su böreğinin keyfine 25 dakika gibi kısa bir sürede ulaşabilirsiniz.

Nefis peynir ve tereyağı lezzetiyle, her an elinizin altında bulundurabileceğiniz Pinar Su Böreği'ni sevdiğinizle çay saatlerinde, kahvaltılarda ya da dilediğiniz başka bir öğünde paylaşmanız mümkün.



“BÜYÜK DİLİM SUCUK” İLE MANGALLAR LEZZETLENİYOR

TÜRK GIDA VE İÇECEK SEKTÖRÜNÜN ÖNCÜ VE YENİLİKÇİ MARKASI PINAR, YENİ ÜRÜNÜ MANGAL KEYFİ BÜYÜK DİLİM'İ TÜKETİCİLERİN BEĞENİSİNE SUNUYOR. YAZ AYLARINDA KEYFİ ÇIKARTILAN PİKNIKLERDE YAKILAN MANGALLAR, PINAR MANGAL KEYFİ BÜYÜK DİLİM SUCUK İLE TATLANIYOR.

PİŞİRİLMEYE hazır olarak sunulan ve mangal kategorisine yenilik getiren Pinar Mangal Keyfi Büyük Dilim, pratikliğiyle pikniklerin aranan lezzeti oluyor. Büyük porsiyonu ile doyurucu olan Mangal Keyfi Büyük Dilim, mangalın yanı sıra atıştırmalık olarak tostlarda ve kahvaltılarda da tüketiliyor. Paket açıldıktan sonra tek seferde tüketime uygun gramajı ile saklama derdine son getiren Pinar Mangal Keyfi Büyük Dilim'i tüm marketlerde bulabilirsiniz.





TÜRKİYE'NİN **MİNİK RESSAMLARI** ÖDÜL MUTLULUĞUNU YAŞADI

33. PINAR RESİM YARIŞMASI'NIN ÖDÜL TÖRENİ, BÜYÜKADA'DA GERÇEKLEŞTİRİLDİ. ATÖLYE ÇALIŞMALARINA KATILAN TÜM ÖĞRENCİLERE KATILIM SERTİFİKASI VERİLMESİNİN YANI SIRA İPAD MİNİ HEDİYE EDİLDİ. TÜRKİYE'NİN DÖRT BİR YANINDAN GELEN 23 MİNİK RESSAMIN, PROF. ERGİN İNAN'IN GÖZETİMİNDE YAPTIKLARI RESİMLER DE ÖDÜL TÖRENİNDE SERGİLENDİ.

TÜRKİYE'NİN öncü markası Pinar'ın, ilköğretim çocuklarının resim sanatına ve güzel sanatlara ilgisini artırmak amacıyla 33 yıldır düzenlediği geleneksel Pinar Resim Yarışması'nın ödül töreni, 28 Haziran'da Büyükkada'da gerçekleşti. Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş'ın katılımıyla gerçekleşen ödül töreninde, çocukların bir hafta boyunca Prof. Ergin İnan'ın gözetiminde yaptıkları resimler de sergilendi.

DR. AKTAŞ: "PINAR, ÇOCUKLARIN HEM BEDENSEL HEM DE ZİHİNSEL GELİŞİMİ İÇİN ÇALIŞIYOR"

Pinar'ın kuruluşundan bu yana, topluma katkı sağlayacak projelere imza attığını ve ürünleriyle olduğu kadar sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerine destek olduğunu belirten Yaşar Holding İcra Başkanı Dr. Mehmet Aktaş; "40 yıldır olduğu gibi, bundan sonra da çocuklarımız için çalışmaya devam edecek, ürünlerimizle ve projelerimizle onların bedensel ve zihinsel gelişimlerini destekleyeceğiz," dedi.

EN ÇOK RESİM GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDEN

Bu yılki teması "Süt İçiyorum, Sağlıklı Büyüyorum" olarak belirlenen Pinar Resim Yarışması'na toplam 19.538 adet resim gönderildi. En çok katılım, 12.655 resimle Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gerçekleşti. Türkiye'nin 7 coğrafi bölgesi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti ve Almanya'dan

yarışan minik ressamın resimleri, Ressam Prof. Ergin İnan liderliğinde bir ön jüri tarafından değerlendirildi. Ön eleme sonucunda 2. elemeye kalan 2.980 resim, Prof. Ergin İnan, Prof. Zahit Büyükişiyen, Doç. Dr. Gülveli Kaya, İhsan Yılmaz, Şirin Sever, Aysun Öz ve Ferhan Kaya Poroy tarafından incelendi. Eleme sonucunda 23 minik ressam dereceye girmeye hak kazandı.





SANAT HAFTASI'NDA İKİ KARDEŞ RESSAM

Dereceye giren 23 minik ressam, 24-28 Haziran arasında Büyükkada'da "8. Pınar Sanat Haftası"nda bir araya geldi. Aralarında ilk kez İstanbul'a gelen çocukların da bulunduğu minik ressamlar, Ressam Prof. Ergin İnan önderliğinde sanat dolu bir hafta geçirdi. Atölye çalışmalarında resim sanatının ayrıntılarını öğrenen çocuklar, toplu halde yaptıkları resimlerle de birlikte çalışmanın keyfini çıkardı. Çocuklar, atölye çalışmalarından arda kalan zamanlarda da İstanbul'un güzelliklerini keşfetme fırsatı yakaladı.

Bu yıl Sanat Haftası'nın en fazla ilgi gören katılımcıları ise Diyarbakır'dan gelen Özdemir kardeşler oldu. Yarışmaya başvuran Dilara ve Aleyna Özdemir kardeşlerden, Dilara Özdemir geçen yıl Pınar Resim Yarışması'nı kazanırken, bu yıl da kardeşi Aleyna Özdemir Sanat Haftası'na katılma şansı yakaladı. Jüri elemesi sırasında Ressam Prof. Ergin İnan'ın özel isteğiyle Dilara Özdemir de Sanat Haftası'na katılarak kardeşini yalnız bırakmamış oldu.

MİNİK RESSAMLARA İPAD MİNİ HEDİYESİ

Sanat Haftası'nın sonunda atölye çalışmalarına katılan tüm öğrencilere katılım sertifikası verilmesinin yanı sıra iPad mini hediye edildi. Pınar Sanat Haftası'na katılan 23 öğrenci arasından Ressam Prof. Ergin İnan'ın belirlediği üç öğrenciye de bir yıllık eğitim-öğretim bursu verildi.



PINAR SANAT HAFTASI'NA KATILAN ÖĞRENCİLER

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ

Aleyna Özdemir	Diyarbakır	Öğretmen Mehmet Sabri Güzel İlköğretim Okulu
Elif İktil Bozbaş	Gaziantep	Özel Sanko Okulları
Naz Apa	Gaziantep	Özel Sanko Okulları

EGE BÖLGESİ

Bilge Önel	İzmir	Özel Bornova İlkokulu
Gülseren Serenay Pekdoğan	Bodrum	Vedat Türkmen Ortaokulu
Elif Durak	İzmir	İzmir Özel Tevfik Fikret İlköğretim Okulu

MARMARA BÖLGESİ

Metehan Özer	Tekirdağ	Artol Sanat Evi
Güldestan Oral	İstanbul	Küçükçekmece Ortaokulu
Nazlı Çukurova	İstanbul	FMV Ayazağa Işık Okulları

İÇ ANADOLU BÖLGESİ

Rüya Çelik	Eskişehir	Eti Maden İşletmeleri İlkokulu
Elif Naz Yılmaz	Ankara	Özel Tevfik Fikret Okulları
Elif Arslan	Ankara	Ankara Bilim ve Sanat Merkezi

AKDENİZ BÖLGESİ

Ahmet Can Gümüş	Hatay	Bayhan Gençay Ortaokulu
Kayra Güneş Altıntaş	Antalya	TED Antalya Koleji
Melek Rüzgâr İpekçi	Antalya	Ayten Çağırın Anaokulu

KARADENİZ BÖLGESİ

Bezanur Büşra Karagöl	Trabzon	Trabzon Bilim ve Sanat Merkezi
Serra Süzünür	Samsun	Necatibey İlkokulu
Sena Kemeröz	Samsun	Feza İlkokulu

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

FeYZa Gökçay	Ağrı	Özel Nizamiye İlköğretim Okulu
Ece Yılmaz	Ağrı	Özel Nizamiye İlköğretim Okulu
Hacer Özcan	Malatya	Şehit Albay İbrahimkaraoğlanoğlu Ortaokulu

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

Selen Özçelik	Lefkoşa	Yakın Doğu İlkokulu
---------------	---------	---------------------

ALMANYA

Elif Nur	Almanya	Markwald Schule
----------	---------	-----------------

PINAR YAŞAM PINARIM'DAN YENİLİKLER

30 yıllık tecrübe ve uzmanlığını koşulsuz müşteri memnuniyeti prensibiyle birleştiren, Türkiye'nin ilk ambalajlı su markası Pınar Yaşam Pınarım tüketicisine bugün Madran, Gökçeada ve Akçaağaç kaynaklarından elde ettiği suyu; kaynağındaki doğal yapısını bozmadan ve mineral dengesini değiştirmeden yüksek kalite standartlarında şişeleyerek ulaştırıyor. Pınar Yaşam Pınarım, şimdi yepyeni ambalaj ve şişe seçenekleriyle evlere ve ofislere konuk olmaya devam ediyor.

PINAR YAŞAM PINARIM'DAN SÜRAHİ ŞİŞE

Sürahi formunda sunulan Pınar Yaşam Pınarım 3,25 litre Migros raflarında yerini aldı. Bu yeni ambalaj, ergonomik yapısı ile tutmayı kolaylaştırıyor. Pınar Yaşam Pınarım sürahi şişe, ev ve ofis masalarında durarak size gün boyu su içmeniz gerektiğini hatırlatacak.



1 LİTRE VE 1,5 LİTRE ŞİMDİ 6'LI PAKETLERDE!

Restoranlarda ve evlerde, masaların en doğal misafiri olan 1,5 litre ile doğallığı ve lezzeti her an, her yerde, dolu dolu içmek isteyenlerin favorisi olan 1 litre Pınar Yaşam Pınarım, 6'lı paketlerde de satışa sunuldu.



YAZ MEVSİMİ KONSEPTLİ PINAR SU ŞİŞELERİ RAFLARDA

Pınar Su, suyun verdiği hayat ve enerjiden yola çıkarak hazırlanan mevsim temalı cam şişe serisine yeni bir ürün daha ekledi. "Yaz mevsimi" konseptli bu yeni ürün de raflardaki yerini çoktan aldı.



PINAR'A İKİ EFFIE ÖDÜLÜ BİRDEN

REKLAMCILAR DERNEĞİ VE REKLAMVERENLER DERNEĞİ TARAFINDAN DÜZENLENEN 2014 YILI EFFIE TÜRKİYE REKLAM ETKİNLİĞİ YARIŞMASI SONUÇLANDI. PINAR, "AÇ BİTİR TAM GELİR" REKLAMIYLA ALTIN EFFIE VE "PINAR'LA BÜYÜDÜM" REKLAMIYLA BRONZ EFFIE KAZANDI.

Pınar, 2014 yılında aldığı ödüllere yenilerini eklemeye devam ediyor. Reklamcılar Derneği ve Reklamverenler Derneği tarafından düzenlenen Effie Türkiye Reklam Etkinliği Yarışması'nda Pınar, "Temel Gıda Ürünleri" kategorisindeki üç ödülün ikisini kazandı. Pınar Et'in "Aç Bitir Tam Gelir" reklamı Altın Effie ödülünü kazanırken, Pınar Süt'ün çok sevilen "Pınar'la Büyüdüm" reklamı ise Bronz Effie'nin sahibi oldu.



EGE ÜNİVERSİTESİ İŞLETME KULÜBÜ "İŞ ÖDÜLLERİ" NDE YAŞAR TOPLULUĞU'NA 5 ÖDÜL...

YAŞAM BOYU BAŞARI ÖDÜLÜ SN. SELÇUK YAŞAR



- EN BEĞENİLEN KURUMSAL SOSYAL SORUMLULUK
1. LİK ÖDÜLÜ - YAŞAR HOLDİNG
- EN ÇOK ÇALIŞILMAK İSTENEN FİRMA
3. LİK ÖDÜLÜ - YAŞAR HOLDİNG
- EN BEĞENİLEN MARKA YÖNETİMİ
1. LİK ÖDÜLÜ - PINAR
- EN İYİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI
1. LİK ÖDÜLÜ - PINAR



YAŞAR TOPLULUĞU'NA "İŞ ÖDÜLLERİ" NDE 5 ÖDÜL BİRDEN

YAŞAR TOPLULUĞU, Ege Üniversitesi İşletme Kulübü tarafından düzenlenen "İş Ödülleri"nde 5 ödüle birden ayık görüldü. Yaşar Holding; En Beğenilen Kurumsal Sosyal Sorumluluk birincilik ödülü ve En Çok Çalışılmak İstenecek Firma dalında üçüncülük ödülü alırken; Pınar, En Beğenilen Marka Yönetimi ve En İyi Sosyal Medya Kullanımı dallarında birincilik ödülüne layık görüldü. Yaşar Holding Onursal Başkanı Selçuk Yaşar'a ise "Yaşam Boyu Başarı Ödülü" verildi.

Siz isteyin,
evinize gelsin!



Artık, Pinar Su sipariş kanallarıyla vereceğiniz damacana su siparişiniz ile birlikte, **0,5 L ve 1,5 L PET** şişe su ve **maden suyu** siparişi de verebilirsiniz!

Sipariş için:

Pinar Su Sipariş Hattı

444 99 00

Pinar Su İnternette Sipariş
www.pinarsu.com.tr

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

PINAR
Labne

**Lezzet verir
neye deęse!**



Sahrap soysal öneriyor
**Sen de
dene**

Tarifler için:
facebook.com/PinarLabne