

Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Aşkın Nur Yengi • **SAĞLIKLI BESLENME** Her yaşta süt ve süt ürünleri tüketmenin önemi
- **LEZZETLİ TARİFLER** Karadeniz Mutfağı • **SPOR** Karın egzersizi • **DOSYA** Anaokuluna başlarken
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Paylaşmayı nasıl öğrenecek? • **SAĞLIK** Doğum sonrası depresyon

Kido ile sörf yapan kazanıyor

Paketlerdeki Şifreleri
www.kido.com.tr adresine gir
20 iPad ve 100 iPod shuffle
kazanma şansını yakala!

20 iPad

100 iPod shuffle



6'lı Paketlerde sana özel hediyeler



PINAR

Kido

süte eğlence katıyo!

Bu kampanya, Pinar Süt Mamulleri San. A.Ş. adına, MİB Piyangosu İdarresi Genel Müdürlüğü'nün 26.07.2011 tarih ve 8.07.1.MPI.0.13.00.02-401.02.992044-7021 sayılı iradi ile Denetimden izninden yürürlüğe girmiştir. Kampanya, 10.09.2011 (Salı 00:01) - 10.11.2011 (Salı 23:59) tarihleri arasında, Türkiye genelinde geçerlidir. Kampanya süresince, Pinar Kido Aromalı Süt teli paketi (1 çekiliş hakkı) veya K'lı çiklet paketi (5 çekiliş hakkı) ürünlerinden satın aldıklarında, teli paketlerinde ambalaj üzerine yapıştırılmış başka poşette kapalı çıkartma etiketindeki şifreyi veya çiklet paketi içerisinde çıkan hediye defterine arka kapak içinde yer alan karttaki ŞİFREYİ, Ad, Soyad, Adres, E-mail Adresi ve GSM No bilgileri ile birlikte www.kido.com.tr internet sitesine ulaşabilir. Öne sipariş kampanyası sayısına göre tüketiciye çekiliş hakkı verilmektedir. Ürün ambalajındaki şifreyi, verilecek çekiliş haklarına göre ayrı ayrı değerlendiririz. Çekiliş 20 kişiye iPad2 16GB wifi + 3G (hat, kart hariç), 100 kişiye iPod Shuffle 2 GB kampanyası verilmektedir. Çekiliş 28.11.2011 tarihinde saat 13:00'de, ÇevreKulama Toplamı Ahi Hakkı Taylor Cad. No:54/14 Üsküdar - Kadıköy / İstanbul adresinde müser İdararında ve halka açık olarak gerçekleştirilecektir. Kazanan tarihinde 05.12.2011 tarihinde Foto Gazetesi'nde duyurulacaktır. 18 yaşından küçükler, Pinar Süt Mamulleri San. A.Ş. Dışarı ve Abonelikleri dışındaki kampanyaya katılmaz, kahve ve kazanmış abazlar dahil kampanyaya katılmaz. Bir kişi, aynı şifre numaraları ile kampanyaya 1 kez katılabilir. Mükerer kablolarla, ilk gönderilen şifre ve kablolar kabul edilecektir. Bir kişi birden fazla kampanyaya katılmaz. Kampanya tesliminde, teli pakette çıkartma etiketini gizli kısımda, K'lı pakette ise hediye defterine arka kapak içinde yer alan şifreli kartın ve ayrıca alışveriş belgesine ibraz zorunludur. Tahvil edilmiş veya yataknış etiket, kart ve belge ibrazı kabul edilmez. Kampanyaya internet üzerinden katılmak mümkündür. Kazanılan hak devredilemez, kampanya paraya dönüştürülemez. Kampanyaya ait ÖTV ve KDV hariç diğer vergi ve yasal yükümlülükler tüketicilere aittir. Piyanogya İdararar için kampanya son teslim tarihinden itibaren 15 gün içinde MİB Piyanogsu İdararresi'ne başvurulmalıdır. Kampanyaya katılan herkes, kampanyaya katılmaya peşinen kabul etmiş sayılır. Kampanya ile ilgili detaylı bilgi, www.kido.com.tr 'den alınabilir.

Sağlık için vazgeçilmez bir besin: Süt

Değerli okuyucumuz,

Her sayımızda olduğu gibi dergimizin bu sayısında da anne-baba ve çocuklarımızın en çok ihtiyaç duyduğu konulara odaklanmaya çalıştık.

Çocuklar için bambaşka bir anlam taşır yaz ayları... Koşup eğlendikleri, saatlerce bisiklete bindikleri, denizde yüzdükleri, tozlu köy yollarında özgürce oynadıkları, arkadaş ve aileleriyle keyifli zaman geçirdikleri upuzun günler... İşte tam da bu yüzden hem çocuklar hem de onlara her şeyin en iyisini verebilmek için çabalayan aileleri için 'okula dönüş' süreci kolay olmayabilir. Her sayımızda olduğu gibi dergimizin bu sayısında da anne-baba ve çocuklarımızın en çok ihtiyaç duyduğu konulara odaklanmaya, onlara elimizden geldiğince yardım etmeye çalıştık ve çocukların tatil sonrası okula kolay adapte olmasını sağlayacak bilgileri için uzmanına sorduk; çok önemli cevaplar aldık...

Çocukluk döneminin en önemli evrelerinden biridir aileden, özellikle anneden ilk ayrılış. Anaokulu ise, bu evrenin önemli bir parçasıdır. Sadece çocuklar değil, anne-baba da biraz tedirgin olabilir. Göz nurumuz çocuklarımızı teslim edeceğimiz okulu her yönüyle tanımak, karar sürecinde nelere dikkat etmemiz ve çocuğumuzla bu dönemde nasıl bir iletişim geliştirmemiz gerektiğini bilmek çok önemli. Bu konuyla ilgili uzman psikoloğumuzdan alınan önerileri sayfalarımızda sizlerle paylaşıyoruz.

Sağlıklı bir yaşamın ilk kuralı, hiç kuşkusuz, sağlıklı beslenmek. Başta çocuklar ve gençler olmak üzere her yaşta insanın sağlıklı bir beden için ihtiyaç duyduğu besinlerin başında geliyor süt. Özellikle çocukluk dönemindeki süt tüketimi, kemik gelişimini güçlendirerek, çocukları güçlü bir beden yapısıyla hazırlıyor hayata. Süt ve süt ürünlerinin beslenme zincirimizdeki yeri ve önemini aktaran dosyayı ilgiyle okuyacaksınız. Dünya genelinde yükselen bir trend, doğal beslenmek. Karadeniz mutfağı da doğal ve lezzetli yemeklerle dopdolu. Karadeniz'in o eşsiz doğasını sofralara taşıyan mutfağının seçkin ve lezzetli tariflerinden bir seçki bulacaksınız ilerleyen sayfalarda. Spor, çok fazla hareket imkânı olmayan modern dünya insanının ayrılmaz bir parçası artık. Fotoğrafları ve detaylı anlatımıyla, spor eğitmenimizin önerdiği en faydalı karın egzersizleri, dergimizin bu sayısında yer alan konular arasındaydı.

Hepinize aileniz ve tüm sevdiklerinizle mutlu, sağlıklı ve yüzünüzün hep gülümsediği günler diliyorum...



İdil Yiğitbaşı

Yaşar Holding
Yönetim Kurulu Başkanı



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

İdil Yiğitbaşı

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)

Mehmet Aykırı

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

YAPIM

kesişim

yayıncılık ve tasarım hizmetleri

Kasap Sokak, Hilmi Hak Han, No: 22 Kat: 6 80280 Esentepe / İstanbul
Tel: 0212 337 51 99 (pbx) / Faks: 0212 275 41 83

Yayın Koordinatörü

Ülku Karaosmanoğlu
ulku.karaosmanoglu@kesisim.com.tr

Editör

Zeynep Kasapoğlu
zeynep.kasapoglu@kesisim.com.tr

Kreatif Yönetmen

Ahmet Akgül
ahmet.akgul@kesisim.com.tr

Düzeltili

Ayşegül Kıratlı

Katkıda Bulunanlar

Esmâ Elif Toksoy, Melis Ünsal,
Metin Özkan

Renk Ayırımı ve Baskı

Ada Ofset Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, E Blok, No.ZE2, Kat 1
Topkapı / İstanbul Tel: 0212 567 12 42

Yaşam Pınarın dergisinin içerik ve tasarımı Kesişim Yayıncılık ve Tasarım Hizmetleri A.Ş. tarafından yapılmış olup, Fikir ve Sanat Eserleri Yasası kapsamında eser olarak koruma altındadır. Yaşam Pınarın dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların 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. Kesişim Yayıncılık ve Tasarım Hizmetleri A.Ş. veya Yaşar Holding A.Ş. yazılarda yer alan bilgi, görüş ve tavsiyeler nedeniyle doğabilecek maddi veya manevi zararlardan hiçbir şekilde sorumlu değildir.

Yayın Türü: Yerel, süreli, 3 aylık

Tanrıyla tanışmak istiyorsan çocuğun olmalı

Aşkın Nur Yengi, müzik dünyasına çok küçük yaşta adım atmış, kariyer basamaklarını hızlı ve bir o kadar da sağlam çıkmış bir sanatçı. Sadece bu kadar mı? Müzik ve televizyon dünyasında kendine herkesten daha özel bir yer edinmeyi başaran Yengi, Nazlı'nın annesi aynı zamanda. Nazlı'nın dünyası, bir tanesi, hep benzemek istediği kadın... Annelik aslında dünyanın en zor kariyeri... Zor geçen bir hamilelik süreci yaşayan Aşkın Nur Yengi, şimdilerde savaş vererek ve yorularak kucağına aldığı kızıyla çok mutlu.



Son albümünüzün hazırlanması iki yıl gibi uzun bir süre almış. Son yıllarda üzerinde bu kadar çalışılan bir albüme çok sık rastlamıyoruz...

Seçiciliğim zamanla artıyor. Ticari endişelerle albüm hazırlamadığım için, söylemekten keyif aldığım şarkıları seçmeye özen gösteriyorum. İnsanlara güzel şarkılar sunayım istedim. İçinde imgeler olan, bana bir şeyleri hatırlatan, hayatla ilgili resimler gösteren şarkılar seçmeye çalıştım. Dinlediğim ama albüme almadığım çok güzel şarkılar da vardır belki ama ben kendi sesi-me yakıştıramadığım şarkıları söyleyemiyorum. Tüm bu düşüncelerle, çalışma biraz uzun ve sancılı sürdü.

İlk albümünüz çok büyük bir satış rakamına ulaşmıştı. Hâlâ insanlar ilk albümdeki şarkıları dinleyebiliyor ve aynı zevki alabiliyor. Bu seçicilikte, 'geriye gitmeyeyim' düşüncesi de etkili oldu mu?

O albümlere hepimiz çok şey borçluyuz. Çünkü 90'lı yıllardaki şarkılar, popüler müziğin iskeleti oldu. Hep onlar üzerine bir şeyler yapıldı. Kendi adıma şunu söyleyebilirim; ben çitayı o kadar yüksekte başlattım ki, onun üzerine çıkma şansım olamaz. Bir de şunu söylemek isterim, o yılların aşklarıyla bugünün aşk-ları aynı değil. O yıllarda aşkı daha çok biliyor, onu önemsiyor, hissediyorduk. Oysa şimdi hayatın bir köşesine ittik ve yozlaştırdık. Hayatımıza giren teknoloji gibi aşklar da mekanik hale geldi. Artık mesaj atarak bayramlaşıyoruz mesela. Duygular törpüldü, aşkı yaşama biçimleri değişti. Aşkın rengi değişince, müzik de değişti, müzikteki aşk da değişti. Eskiden insanlar müziğe sarılır, müzikle hayat arasında ilişki kurarlardı. Müziği dahi internette indir-diğimiz şu günlerde, çok daha farklı bir durumda olduğumuzu düşünüyorum. Bu nedenle 90'lı yıllardaki gibi şarkılara pek rastlayamıyoruz artık.

O yıllarda söz yazarları daha mı duygulu yazıyor-du? Ya da insanlar aşk sözcüklerini daha mı çok önemsiyordu?

Bugün dinlediğinizde sözleri içinizi acıtan kaç şarkı var? 'Yaz şarkıları' denen bir şey çıktı mesela. Şarkının yazı-kışı mı olur? Hüzün şarkı-sını anlarım, hareketli şarkıyı anlarım ama 'yaz şarkısı' nedir? Plaj hitleri çok revaçta... Aslında bunu da anlıyorum, buna hizmet ederek yaşamak da başka bir seçim ama insan, müziğin bile bu kadar parçalanarak devam etmesine şaşırıyor. Sektörde bir çalkalanma var ve o çalkalanma içinde bizler de payımıza düşeni alıyoruz. İster kötü şarkı söyle ister iyi. Sonuç hepimizin sonucu ve bu sonuçtan hepimiz etkileniyoruz.



Türkiye'de söz yazarı denince akla ilk olarak Sezen Aksu gelir. Sezen Aksu ile sizin aranızda çok özel bir ilişki var. Biraz anlatır mısınız?

Kendiliğinden kurulan bir ilişki bu. Hakikaten 'birlikte büyüdük' demek çok doğru olur. Sezen Aksu ile tanıştığım da çocuktum. O yaşlarda yanında çalışıp 365 günü birlikte geçirmemiz, sevgiyi derinleştirdi. Annemden çok onu gördüm. İş ilişkisinin dışında da paylaşılan çok şey var. Bunlar aradaki ilişkiyi yoğunlaştıran şeyler.

Yeni albümünüzdeki 'Gözümün Bebeği' isimli şarkıyı size Sezen Aksu hediye etmiş. Bu, kızınızla ilgili bir şarkı öyle değil mi?

Sezen Aksu bu şarkıyı verirken şöyle demişti. "Ben seni hayatıma soktuğumda, sen benim gözümün bebeğiydin. Şimdi senin de gözünün bebeği var, o da kızın Nazlı." Düşündüğümüzde, insanın evladı gözünün bebeğidir. Çünkü ilk defa senden önemli bir şey oluyor hayatında. Senin önüne geçiyor, 'Bana bir şey olursa, o ne yapar?' diye düşünüyorsun. O an aklına gelen kendin değil, çocuğun oluyor. 'Gözümün Bebeği' benim için de çok özel bir şarkı.

Son zamanlarda kadınlar eskisi kadar erken anne olmayı seçmiyorlar. Siz de 20'li yaşlarda anne olmadınız. Sonradan dönüp de, 'Keşke daha önce çocuk yapsaymışım' dediniz mi?

Hayır, hiç böyle düşünmedim. Kendimi hazır hissetmek istedim. Kariyer ve birtakım dengeler bozuluyor çocuk olunca. Ben de bu dengelerin o dönemde bozulmasını istemedim. Mesela, çocuğumu doğurduktan sonra zaten sağlığımla ilgili sorunlar yaşadım; iki yıl onun düzelmesini bekledim. Zor bir hamilelik geçirdiğim için çocuğumla ilgili evhamlara sahip oldum, onların geçmesini bekledim. Diğer taraftan, "Ben her zaman şarkı söylerim ama iki se-

"Ben her zaman şarkı söylerim ama iki seneyi kızım ile geçirmek istiyorum" dedim. Bu çok ciddi bir lükstür hayatta. O dönem bir mücevher; çünkü çocuğun altın çağı ve bu çağı bir daha elde edemiyorsun. O kadar saf ki, o kadar ihtiyacı var ki sana, mümkün değil evde o gözleri bırakıp başka gözlere bakamazsın."



6



EYLÜL
2011



7

neyi kızıyla geçirmek istiyorum” da dedim. Bu çok ciddi bir lükstür hayatta. O dönem bir mücevher; çünkü çocuğun altın çağı ve bu çağı bir daha elde edemiyorsun. O kadar saf ki, o kadar ihtiyacı var ki sana, mümkün değil evde o gözleri bırakıp başka gözlere bakamazsın. Ben hayatımdaki dengeleri oturtuktan sonra anne olmayı seçtim. Bu benim hayatım için doğru karardı. Ama şunu da söyleyeyim, anne olmak için çok da geç kalmamak gerekiyor. Bir kere sabır çok önemli bir unsur annelikte. Sükunet, paylaşım, enerji, onun standartlarına inebilmek, iyi bir oyuncu olabilmek, çocuğu anlayabilmek, kontrollü olabilmek... Bunlar çok kolay değil ve aslında yavaş yavaş kaybedilen değerler. İnsanın hayatında o kadar çok iyi-kötü giden şey var ki... Çok ciddi mücadeleler var aslında ve o mücadelelerin içerisinde bunları farkında olmadan kaybediyoruz. Azaldığı zaman da geriye sadece kendine sabredebilme gücü kalıyor. Düşünsenize, ilişkiler bile bitiyor artık, neredeyse bir gün süren evlilikler var. Böyle baktığın zaman o çocuğu nereye sığdırabilirsin? O yüzden her şeyin bir zamanı var. Annem hep “Topuklu ayakkabı giymenin bile bir zamanı var” derdi; gerçekten öyleymiş. Mesela ben sahneden indiğimde, ayaklarımın acıdığını söylerim. Topuklu ayakkabı giymenin bile bir zamanı varsa, her şey gibi, çocuk da kendini hazır

hissettiğin zaman hayatına girmeli. Bir de, eğer tanrıyla tanışmak istiyorsan çocuğun olmalı!

Zor bir hamilelik geçirdiniz. Doğum sonrası depresyon yaşadınız mı?

Benim rahmetli doktorum Erdal Ulakoğlu bana şöyle demişti: “ ‘Hamilelikte gençleşirsin’ derler ya, o külliye yalan, hormonlar tamamen alt üst olduğu için yaşlanırsın aslında. Her doğum kadından beş yaş alır, bunu bil. ‘Yapma’ demiyorum, dünyanın en güzel şeyi çocuk sahibi olmaktır ama bunu bilmen gerekir.” Doğum sonrasında muhakkak kendimi kötü hissetmişimdir. Ama bunun farkına bile varamadım çünkü benim, ‘Doğum sonrası depresyon yaşıyor muyum?’ diye soracak durumum yoktu. Çünkü ‘plasenta previa’ rahatsızlığı hamilelikte başınıza gelebilecek en kötü rahatsızlıklardan biridir ve ben bunu yaşadım. Nazlı’ya hamile kalmadan önce, bir önceki bebeğimin cinsiyetini öğrenmeye gittiğimizde, bebeğin ölmüş olduğunu öğrenmiştik. Bir saat önce kalbi durmuş. Çok travmatikti ve psikolojik olarak çöktü yarattı bende. Uzun süre hayata küstüm. O günden iki ay sonra Nazlı’ya hamile kaldım. Tanrı beni duymuştu. Fakat çok erken hamile kalmıştım. İlk bebeğimden sonra vücudum kendini toplayamamış, aslında bir yıl geçmesi gerekiyormuş. Hamilelikte, bebeğin 14’üncü

Pınar'ın ürünlerini tüketir misiniz? En sevdiğiniz ürünü nedir?

Sütünü zaten hamilelik boyunca hep içtim. Sütüm kesildikten sonra, Nazlı'ya hep Pınar'ın çocuk sütünü içirdim. Pınar'ın ürünlerinin çoğu hayatımızda var zaten. Bir de Pınar, çok kaliteli olduğuna inandığım bir markadır. Ben Pınar'dan hiçbir zaman şüphelenmedim. Her zaman kahvaltıda, hayatımın her köşesinde oldu.

"İlişkiyi kaliteli kurabilmen için kendine molalar vermek lazım... Bazen insanı afakanlar basabiliyor. Sakinleşmenin en güzel yolu da uzaklaşmak. Bazı anneler yapıyor, bırakıp bir hafta tatile gidiyor. Ama ben o kadar yapamadım. İki saat sonra çok özleyip eve döndüm. O zaman batmadı uykusuzluk."

haftadan sonra yukarı çıkması gerekiyor ama bende çıkmadı, aşağıda büyüdü. Aşağıda büyüyünce de basınç damarlara zarar veriyor ve kanama başlatıyor. Apar topar hastaneye gidiyorsunuz, kan veriliyor. Bu hem sizin için hem de bebek için riskli bir süreç. Sonra yasaklar başlıyor zaten. Hamileliğim süresince, hiç kıpırdamadan yatmam gerekti, ne sağa ne sola dönmekten... Yaz dönemi sıcak oluyordu. Hiç unutmam bana baston vermişlerdi, uzanamadığım için kapıyı bastonla açıyor, öyle serinliyordum. Sonra bazı şeyler bende bir süre evham olarak kaldı. Ama şükür ki toparladım ve üzerimden attım.

Bu süreçte zor hamilelik geçiren kadınlar için söyleyebileceğiniz bir şey var mı? Hamilelik süreci geçtikten sonra toparlanma sürecini zor geçirenlerin ihtiyaçları neler oluyor?

40 gün boyunca zaten hamilelik baskısı var. Ateş yapabilirmiş, ansızın ciddi sonuçlara da yol açabilirmiş. Ben öyle bir şey yaşamadığım için onun ne demek olduğunu bilmiyorum ama bir şeyler dönüyor içeride.

Zaten kadın demek hormon demek, onlar sana bir şeyler hissettiriyor. Ama ben o kadar çok başka şeyde takılı kaldım ki, 'Vücudum ne diyor, ne yapar?' diye dönüp bakmadım bile. Benim konsantrasyonum sadece bebeğe oldu. Hasta olduğum için bir yanda bakıcı bir yanda ablam vardı. Gerçi bakıcıyla da bir travma yaşadım. Kameralarda bebeğe kötü davrandığımı gördüm. O gün sütüm kesildi. Bu yüzden ben en önemlisi, annelerin kendini sakinleştirebilmesi ve kontrollü davranabilmesi. Elbette bir şeyler alt üst olabilir hayatta. Ama böyle durumlarda, birazcık bebekten uzaklaşıp, gidip gelmek lazım. Çünkü bebekle aranda da tuhaf bir ilişki oluyor, bir an dönüp de 'Senin yüzünden uyuyamıyorum' diyebiliyorsun. Kendime dedim ki, 'Lüks bir şey yapacağım, arabama bineceğim ve tek başıma gidebildiğim en uzak yere kadar gideceğim'. Ablam, eşim yanımda. Gittim bir çay bahçesine oturdum, biraz alışveriş yaptım... İki-üç saat sonra sakinleşip geri döndüm. İlişkiyi kaliteli kurabilmen için kendine molalar vermek lazım... Bazen insanı afakanlar basabiliyor. Sakinleşmenin en güzel yolu da uzaklaşmak. Bazı anneler yapıyor, bırakıp bir hafta tatile gidiyor. Ama ben o kadar yapamadım. İki saat sonra çok özleyip eve döndüm. O zaman batmadı uykusuzluk.

Nazlı şimdi kaç yaşında? Anne-kız ilişkiniz nasıl?

Dört buçuk yaşında. Her şeyi yapıyoruz, yürüyoruz, oyun oynuyoruz, alışverişe çıkıyoruz, tatile gidiyoruz. Enerjimin yettiği kadar tabii. Eve yorgun geldiğimde bunları yapamıyorum. Ablam var, dadımız var. Dadısı ablası gibi zaten, çok seviyor. Bunlar hayatı kolaylaştıran şeyler, iyi ki varlar. Bütün aktiviteleri beraber yapıyoruz, kuaföre gidiyoruz, saçlarını kestiriyoruz. "Anne gibi fön yap bana" diyor, uyduruktan fön çekiyoruz. Şimdi, 'anne gibi olmaya çalışma' durumu var. "Annem gibi giydir, annem gibi yap" diyor. Baba daha çok işte olduğu için evde onunla benimle olduğundan daha az vakit geçiriyor. Ama aralarındaki aşkı elbette çok net görüyorsun. Aslında kız çocukları babalarıyla daha iyi anlaşır ama sosyal aktivitelere benimle katıldığı için şu sıralar benimle ilişkisi çok kuvvetli.

Çocuğunuzun büyüdüğünde nasıl biri olmasını istiyorsunuz?

Herkes gibi pozitif olan her şeyi istiyorsunuz; sevgi dolu, kendiyi barışık, özgüveni yüksek bir çocuk olmasını isterim. Ailenin çocuğa neler kattığı önemli. Ama şunu da biliyorum, bizim dışımızda da bir hayatı olacak. Okulda, işte arkadaşları olacak, flörtleri olacak. Anne-baba olarak yaptıkların onu şekillendirmeye tek başına yetmiyor. Allah karşısına iyi insanlar çıkarsın. Çünkü biliyorsunuz, tahtını yapıyorsunuz da bahtını yapamıyorsunuz.

Nazlı'nın beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz ?

Her şeye dikkat ediyorum ama o hiçbir şeye dikkat etmiyor. Çocukların çikolata, şeker gibi gıdalara ihtiyaçları var ve enerjiyi o gıdalardan alıyorlar. Çikolata için yalvarabilir kızm. Tatlı yemeyi, pasta yemeyi çok seviyor. Ağzının tadını iyi bilir. Kendime göre prensipler koyuyorum. Mesela doktor bazı yemekler için cuma gününü öğütlemişti. O da her sabah kalkıp, "Bu gün günlerden ne?" diye soruyor.



8



EYLÜL
2011



9

Süt ve süt ürünleri, yaşamımızda önemli rol oynayan besin gruplarından biri. Bu besinler; protein, kalsiyum, fosfor, B2 ve B12 vitamileri olmak üzere birçok besin öğesinin önemli bir kaynağı. Özellikle çocukluk, gebelik, emzicilik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı açısından son derece önemli olan sütün, obezite, kanser ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkları önlediğine dair bulgulara sahip araştırmalar da bulunuyor. Ne yazık ki, ülkemizde süt tüketimi, Avrupa Birliği (AB) ülkelerine kıyasla hayli düşük. Türkiye'de kişi başına tüketilen içme sütü miktarı yıllık 24 litre civarında. Bu miktar, birçok Avrupa

ülkesinde 100 litrenin üzerinde. Oysa her yaş grubunun günde iki su bardağı süt veya süt ürünlerini tüketmesi gerekiyor.

Sütün kanserden koruduğunu biliyor muydunuz?

Önemli mineraller, protein ve riboflavin gibi bazı B grubu vitaminlerin kaynağı süt ve süt ürünleri, halk sağlığı açısından oldukça önemli. Süt proteinlerinin vücutta büyüme ve gelişmeye olan katkısını herkes biliyor. Diğer taraftan sütün, kalsiyum emilimi ve immün fonksiyonlar üzerine olumlu etkileri var. Ayrıca süt, kan basıncını ve kanser riskini azaltıcı, diş çürüklerine karşı koruyucu ve vücut ağırlığının kontrolünde etkin bir role sahip. Süt, memelilerin neonatal dönemle beraber büyüme ve ge-

Doya doya süt için



Medical Park
Fatih Hastanesi
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Sevil Nas Can

Anne karnından çıktığı andan itibaren başlıyor insanoğlunun sütle dostluğu... Bir ömür devam etmesi gereken bir dostluk bu. Süt, sadece çocukluk ve gençlik döneminde değil, sağlıklı bir yaşam için insanın her yaşta tüketmesi gereken bir besin kaynağı.

İşmeleri için elzem bir besin. Büyüme ve gelişmenin yanı sıra; yapısında bulunan ve fizyolojik olarak önemli olan immünoglobulinler, enzimler, enzim inhibitörleri, büyüme hormonları, diğer hormonlar, büyüme faktörleri ve anti bakteriyel ajanlar gibi protein ve peptid yapılı öğeler ile yağ asitleri, vitamin ve minerallerden dolayı yaşam döngüsü içerisinde birçok önemli özelliğe sahip.

Kim, ne kadar içmeli?

Sütün besin ögesi içeriği, elde edildiği hayvan türüne göre farklılık gösteriyor. Ortalama yüzde 88'i su olan inek sütü, 100'den fazla farklı bileşen içeriyor. Sağlıklı bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi için tüketilmesi önerilen süt miktarı yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik, emziliklik, yaşlılık) göre değişiyor.

Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde; yetişkin bireylerin iki porsiyon (bir porsiyon: bir orta boy su bardağı-200 ml); çocuklar, adolesan dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınlarla menopoza sonrası kadınların ise üç-dört (600-800 ml) porsiyon süt tüketmeleri öneriliyor.

İlk altı ay sadece anne sütü

Süt, yaşamımıza başladığımız andan itibaren aldığımız ilk besin. Bebeklerin, ilk altı ay, su dâhil hiçbir besin verilmenden, sadece anne sütüyle beslenmeleri büyük önem taşı-



Sütün Yararları

- Kemik erimesini önler
- Mikrobik enfeksiyonlara karşı etkilidir
- İshal tedavisi eder
- Mide rahatsızlıklarını giderir
- Sindirim sistemini düzene sokar
- Ülseri önler
- Beyine enerji verir
- Diş çürüklerini önler
- Kronik bronşiti önler
- Tansiyonu düşürür

Süt ve süt ürünleri; protein, kalsiyum, fosfor, A vitamini ve bazı B vitaminleri için iyi bir kaynak. Her yaş grubundan insanın sağlık için günde iki bardak süt içmesi gerekiyor.

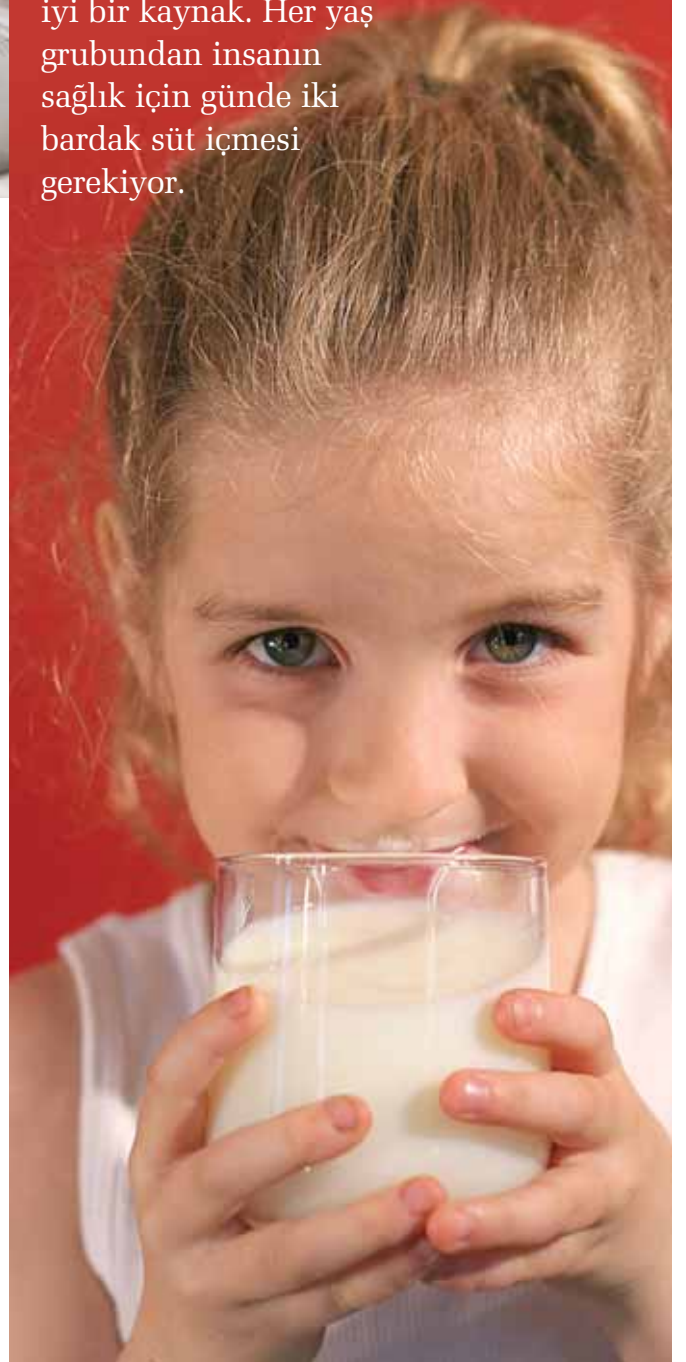
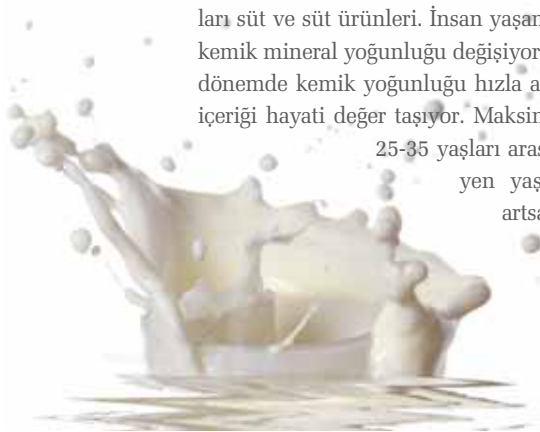
10
EYLÜL
2011
11

yor. İlk altı ay anne sütüyle beslenip, ardından uygun ek besine devam edilirse, bebek ölümlerinin önüne geçilebilir büyük ölçüde mümkün. Başta enfeksiyon olmak üzere, birçok hastalığın görülme sıklığını da azaltıyor anne sütü; aynı zamanda beyin gelişimine destek oluyor. Anne sütüyle beslenenlerde ileri yaşlarda alerji, kanser, multipl skleroz, ateroskleroz gibi hastalıklar ile alkolizm gibi süregelen sorunlara daha az rastlanıyor. Anne sütünün sadece bebek için değil, anne için de sayısız faydaları var: Emziren annelerde meme kanseri, yumurtalık kanseri, kemik eksikliği ve anemi daha seyrek görülüyor.

Ağaç yaşken eğilir

Önce anne sütü, ilerleyen zamanlarda da yoğun süt tüketiminin öneminin altını hep çiziyoruz. Peki, özellikle hayatın ilk evrelerinde sütle beslenmenin gerekliliği neden bu kadar vurgulanıyor? Bunun cevabı çok basit; çünkü ağaç yaşken eğilir. Bebeklik ve çocukluk çağındaki beslenme, ileri yaşlardaki sağlığımızın belirleyici adımlarını oluşturan en önemli unsurlardan. Örneğin, kemik gelişimini ele alalım... Kemik yoğunluğu açısından elzem olan temel besin öğeleri kalsiyum, fosfor ve D vitamini; bunların kaynakları süt ve süt ürünleri. İnsan yaşamının farklı evrelerinde kemik mineral yoğunluğu değişiyor. Çocukluk ve adolesan dönemde kemik yoğunluğu hızla arttığı için beslenmenin içeriği hayati değer taşıyor. Maksimum kemik yoğunluğu

25-35 yaşları arasında oluşurken, ilerleyen yaşlarda kalsiyum alımı artsa da kemik yoğunluğu artmıyor. Kısacası bu süreç içinde aldığımız





süt besinleri oranı, kemik yoğunluğumuzu oluşturan en temel unsurlar arasında yer alıyor. Adolesan dönemde optimal kemik yoğunluğuna ulaşılmasında belirleyici unsurlar; genetik yapı, beslenme ve fiziksel aktivite. Yetişkinlik ve ilerleyen dönemde yaşa bağlı kemik kaybı; besin öğeleri, fiziksel aktivite ve hormonal duruma göre değişiyor. Kemik yoğunluğunun düşük olması veya yıkımın artması, osteoporoz ve osteoporotik kırıkların artmasında büyük bir risk faktörü olarak belirtiliyor.

Her yaşın besini: Süt

Ergenlik, bebeklikten sonra büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu dönem. Dolayısıyla besin ihtiyacı artıyor. Günlük kalsiyum ihtiyacı bebeklerde 400 miligram, çocuklarda 500-700 miligram arası, ergenlikte 1.300 miligram civarında. Yetişkinlerde 800-1.000 miligram, gebelikte 1.200 miligram, emziren annede 1.000 miligram, yaşlılarda ise 1.300 miligramdır. Süt ve süt ürünlerinin uyumluluğu, çeşitliliği ve besleyici olması, bu ürünleri yaşlılar için de değerli kılıyor. Yaşlı kimselerin besin ihtiyaçları, genellikle daha genç yetişkinlerin ihtiyaçlarıyla benzer özellikler taşıyor ve D vitamini dışında 65 yaşın üzerindeki kişiler için spesifik bir tavsiyeye gerek görülüyor.

Kadınlar için süt ayrıca önemli. Çünkü östrojen seviyesinin düşmesi kemik yıkımını hızlandırıyor. Yeterli kalsiyum alınması, kemik yıkımının yavaşlamasını sağlayarak osteoporoz riskini azaltıyor. Kalsiyum ve D vitamini desteğinin yanı sıra düzenli ağırlık kaldırma ve yer egzersizleri yapılması kemikleri güçlendiren etkenlerden. Birçok kadın özellikle menopoz döneminde kilo almamak için süt ve süt ürünlerinden kaçınır. Oysa kaymağı alınmış (yağsız) süttten yapılmış süt ürünleri, tam yağlı süttten yapılmış ürünlerle aynı miktarda ya da biraz daha fazla kalsiyum içeriyor.

Tansiyonu dengeliyor

Süt ve süt ürünleri tüketiminin kan basıncı üzerine etkileri de dikkat çekici. Kalsiyum, magnezyum ve fosforun az tüketiminin, bireysel veya toplumsal olarak arteriyel kan basıncı artışı ve hipertansiyon insidansı ile ilişkili olduğu, yapılan çalışmalarla kanıtlanmış durumda. Örneğin, hipertansiyonu engellemek için diyet yaklaşımı oluşturulan

DASH (Hipertansiyonda Diyet Yaklaşımı) çalışmasında, gerekli mineraller ve diyet lifi artırılıp, yağ azaltılarak kan basıncı düzenlendi. Bu ve benzeri çalışmalar sonucunda, az yağlı süt ve süt ürünleriyle sebze-meyve tüketiminin artırılması öneriliyor. Günde üç-dört porsiyon süt ve süt ürünleri tüketiminin, optimal kan basıncının sağlanmasında oldukça etkili olduğu biliniyor.

Süt içemeyenler peynir ve yoğurt yemeli

Gençler için sağlıklı bir beslenme düzeni, besleyici değeri yüksek olan çeşitli gıdaları mümkün olduğunca içermeli. Özellikle ergenlik çağında, kalsiyum ihtiyacı, kemiklerin büyüme ve gelişmesine bağlı olarak çok yüksek. Günde 500 mililitre süt veya eşdeğer miktarda peynir veya yoğurt, gençlerin kalsiyum ihtiyacını karşılayabilir. Küçük bir kase yoğurt veya küçük bir parça peynir, bir bardak süttün yerine geçebilir. Süt aynı zamanda, enerji, protein ve çeşitli vitaminleri de sağlar ve yemek arası içecek olarak dişleri de korur.



Doğası gibi etkileyici ve güzel Karadeniz mutfağı



Ordulu şef Alişan Özdemir, uzun yıllar memleketindeki farklı restoran ve otellerde lezzetli tabaklar hazırlamış. Şimdilerde ise Karadeniz Mutfağı'nın marka isimlerinden Vonalı Celal'in Sapphire AVM'deki şubesinde İstanbullular'a Karadeniz yemeklerinin eşsiz örneklerini sunuyor. Malzemeler, Karadeniz'in o muhteşem doğasında yetişince, bir de usta ellerde pişip tabaklara gelince, yemeklerin tadına doyum olmuyor. Alişan Bey, damaklara bayram ettiren bu lezzetlerin tariflerini sizlerle paylaşıyor.

12



EYLÜL
2011



13



MERULCAN

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 50 gram merulcan otu ● 50 gram soğan
- Zeytinyağı ● Tuz ● Biber

Yapılışı: Merulcan otunu suda haşlayın.

Zeytinyağını tavada ısıtın ve soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Merulcan otunu ilave edin ve biraz daha kavurun.

Pul biber ve tuz ekleyin.

KUYMAK (MUHLAMA)

MALZEMELER: (2 KİŞİLİK)

- Yarım yemek kaşığı Pınar Tereyağı ● 1 yemek kaşığı fırınlanmış mısır unu ● 50 gram çeçil peyniri ● 1 su bardağı su

Yapılışı: Tereyağını tavada eritin. Mısır ununu ekleyip kavurun.

Suyunu da ekleyip pişirin. Peyniri ilave edip, peynir eriyene kadar karıştırın.



KALDIRIK

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 150 gram kaldirik otu ● 50 gram soğan ● Zeytinyağı ● Tuz ● Biber

Yapılışı: Kaldirik otunu suda haşlayın. Zeytinyağını tavada ısıtın ve soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Kaldirik otunu ilave edin ve biraz daha kavurun. Pul biber ve tuz ekleyin.

HAMSI ÇITLATMA

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 250 gram hamsi ● Yarım çay bardağı su ● 50 gram Pınar Tereyağı ● 2 diş sarımsak ● Pul biber ● Tuz

Yapılışı: Bir tavaya soğuk suyu ve doğranmış sarımsağı koyun. Hamsileri tavaya dizin. Üzerine pul biber ekin. Tereyağı ve tuzu ekledikten sonra orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin.



KABAK PASTASI

MALZEMELER: (4 KİŞİLİK)

- 1 kilo kabak ● 250 gram şeker ● 250 gram su ● 250 gram fındık tozu ● Pınar Krem Şanti ● 6 adet kedi dili bisküvi

Yapılışı: Kabağı dilim dilim doğrayıp, şeker ilave ederek suda pişirin. Pişirdikten sonra fındık tozu ilave ederek parçalayıcıdan geçirin. Kedi dilini ikiye bölün. Kabağı ısıya dayanıklı cam bir kaba serin. Üzerine kedi dili koyun. İki sıra kabak, iki sıra kedi dilini serdikten sonra en üste krem şanti sürün.



SAKARCA GAYGANA

MALZEMELER: (1 KİŞİLİK)

- 1 bağ sakarca otu ● 1 adet kuru soğan ● Yarım demet maydanoz ● 3 yemek kaşığı sıvıyağ ● Pul biber ● 2 yumurta

Yapılışı: Sakarca otunu haşlayıp doğrayın. Soğanla kavurup doğranmış maydanozu, pul biberi ve tuzu ekleyin. Yumurtayı da ekleyip tavada altını ve üstünü kızartın.



Kim istemez sımsıkı karın kaslarına sahip olmayı? Evet, karın bölgesi sıkılaştırılması zor kaslardan oluşuyor; bu doğru. Ancak bu kasların dilinden anlayan egzersizlerle hızla harekete geçip güçleniyorlar. Hayalimizdeki karına ulaşmak imkânsız değil, tek yapılması gereken, belli egzersizleri düzenli uygulamak. İşte en etkili karın egzersizleri...



14
▲
EYLÜL
2011
▼
15

Karınlar sıkılaşıyor

Hepimiz, fit bir vücuda sahip olmanın hayalini kuruyoruz. Size güzel bir haberi-miz var; bu hiç de gözümüzde büyüttüğümüz kadar zor değil. Ama öncelikle kendimize düzenli spor yapma sözü vermemiz gerekiyor. Öncelikle şunu bilelim; hepimizin vücut yapısı, özellikleri farklı. Kimilerimizin basen ve kalça bölgesi, kimilerimizin karın bölgesi yağlanmaya daha müsait. Ama genel tabloya bakarsak, kadınların ortak derdi; karınları.

Yağlı, kat kat bir göbek ne estetik ne de sağlıklı duruyor. Aslında karın yağlarımızın altında göğsümüzün altından başlayan ve leğen kemiğine kadar uzanan, uzun tek bir parçadan oluşan harika bir kasımız var. O kası günde minimum 10, maksimum 35-40 dakika çalıştırıp sıkı bir karın elde edebiliriz.

Bu egzersizleri yapmaya başlamadan önce bel ya da boyun fitiği olanlara bir hatırlatma yapalım. Bel fitiği olanların ayakları her zaman yerde olmalı. Boyun fitiği olanlar ise hareketleri yaparken mutlaka dizlerine veya tavana bakmalı; ellerini enseye koyup boyunlarını göğse doğru çekmemeli. Şimdi bu egzersizlerin nasıl yapıldığına bakalım...

1- Squirm: Ayak tabanları yerde sırtüstü yatın, gövdeyi yukarı kaldırın. Avuç içleri birbirine bakacak şekilde sağ el sağ ayak bileğine, sol el sol ayak bileğine doğru gitsin.

2- Crunch: Eller başın yanında, gözleri ileri ya da yukarı baksın. Başınızla göğüs arasında bir elma varmış gibi düşünün ve o elmayı hep orda tutarak gövdenizi yukarı kaldırın. Kendinizi tamamen yere bırakmadan tekrar edin.

3- Double Crunch: Sırtüstü yatıp bacakları 90 derece kaldırın. Gövdenizi yukarı doğru itin. Kendinizi tamamen yere bırakmadan hareketi tekrar edin.

4- Criss-cross: Sırtüstü yatıp bacaklarınızı yukarı kaldırın. Eller başın yanında ve dirsekler açık. Sağ dirsek sol dize yaklaşırken sağ bacak ileriye uzasin, sonra başlangıç pozisyonuna dönün ve aynı hareketi diğer yöne uygulayın.

5- Plank: Yüzüstü yatın, dirsekleri yere koyun ve bedeninizi yukarı kaldırarak karn kaslarınızı iyice sıkın. Yüzünüz her zaman yere paralel olmalı. Bel ağrısı olmaması için bel çukurluğunu ortadan kaldırılarak o bölgeyi düz hale getirin.

6- Side Plank: Yan yatın, elinizi yere koyun. Alttaki ayak parmak ucu önde, üstteki bacak arkada, diğer el göğüs hizasında yerden destek alarak vücudunuzu yukarı itin. En az 15 saniye bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün.

7- Single leg crunch: Sırtüstü yatın, tek ayak tabanınız yerde olsun. Kollar düz göğüs hizasında, avuç içleri birbirine baksın. Başınız yerde nefes alın, yukarı doğru gövdenizi iterken düz olan bacağınızı da yukarı kaldırın.

8- Crunch (havlu ile): Hamilelik sonrasında, özellikle sezeryanlı bayanların karn bölgesini daha çabuk toparlamaları için havluyla crunch yapmaları uygundur. Sırtüstü yatın, ayak tabanları yerde olsun. Uzun bir havlu alın, belin altından geçirek havlunun iki ucunu birbirine bağlayın. Gövdenizi yukarı itin.

9- Stretch (swan): Yüzüstü yatın. Avuç içlerini göğüs hizasında yere koyun ve başınızı yukarı çevirin. Gövdenizi geriye doğru çok zorlamadan iterken karn kaslarınızı esnetin.



Egzersizlerin etkisini artırmak için öncesinde 30-45 dakika kardio yapabilir, açık havada koşabilir ya da yüksek tempolu bir şekilde yürüebilirsiniz.

"Çocuğum paylaşmayı bilmiyor" diye üzülme

Çocuğunuz siz misafirlikteyken yanında getirdiği oyuncaklarına dokundurtmadı, kızdı, ağladı diye kendinizi kötü hissetmeyin.

Siz çocuğuna paylaşmayı öğretmemiş ebeveynler değilsiniz, çocuğunuz da kötü bir şey yapmış değil. Paylaşma davranışının ortaya çıkması için belki de çocuğunuzun biraz daha zamana ihtiyacı vardır, bunu hiç düşündünüz mü?



Uzman Psikolog Alanur Özalp'le yaptığımız bu söyleşide, paylaşma davranışının çocuklara öğretilmesiyle ilgili yanlış bildiğimiz doğruları öğrendik

16
EYLÜL
2011
17



Çocuklarda paylaşma davranışı ne zaman ortaya çıkıyor?

Üç yaşına kadar çocuklarda paylaşma söz konusu olmuyor. Hatta bazı anneler bize gelir ve çocukları hakkında şöyle der: "Önüne bir sürü oyuncak koyuyorum, o ise gidiyor, bir başkasının elindeki oyuncuğu çekip alıyor." Anne ve babalar şunu bilmeliler, üç yaşına kadar paylaşma duygusunun yerleştirilmesi söz konusu değildir. Bir başka deyişle, iki yaşındaki çocuklarına dönüp de, "Ver elindekinin yarısını arkadaşına", "Bir tanesini de kardeşine ver" gibi taleplerde bulunmamalıdır. Çünkü çocuk, bu taleplerden korkar, rahatsız olur, paniğe kapılır ve mutsuz hale gelir. Hatta şunun bile hiç yapılmasını istiyorum ben: Bazen ebeveynler, çocuklarının eskiyen ya da küçülen giysilerini ve artık oynamadıkları oyuncakları başkasına verir. Örneğin, anne, kız kardeşine gönderir. Oysa çocuklar bunları



gördüğünde çok rahatsız olur. Hatta kendi oyuncakını bir başkasının elinde gördüğünde, “Bu benim” deyip, çeker alır. Bunlar çocuğu hem kızdırır hem de üzer. Bunun sebebi de, çocuğun henüz paylaşmanın ne demek olduğunu bilmeyişi, bunu anlamayıdır. Biz gelişim dönemlerini Piaget’de anlatırken bazı davranışların dönemselsel olarak ortaya çıktığını söyleriz. Piaget’in kendi çocukları üzerinde yaptığı bir deney vardır. Belli bir dönemde, çocuğa bir ekmek verir. Daha sonra aynı ekmekten bir tane de çocuğun gözünün önünde dilimler. Sonra dönüp, “Bu tam ekmek mi büyük, yoksa dilimlenmemiş hali mi büyük?” diye sorduğunda çocuk belli bir yaşa kadar hep

dilimlenmiş ekmeğin büyük olduğu yanıtını verir. Ancak bir yaştan sonra, “İkisi de aynı ekmek işte” der çocuk. Paylaşma konusu da benzer şekilde bir gelişim sürecidir. Bu sebeple, çocuklardan belli bir yaşa kadar paylaşmanın talep edilmemesi gerekir. Aileler iyi niyetle, küçük yaşta alışması için çocukları zorlarlar ama bu doğru bir davranış değildir.

Paylaşma, üç yaşında nasıl ortaya çıkıyor peki?

Özellikle üç yaşa doğru evcilik oyunu başlar. Bunun için örneğin “Sen anne ol, ben çocuk olayım” der çocuk. Rollerini paylaşmayı öğrenir. Aynı dönem, kız-erkek farklılıklarını da fark ettikleri dönemdir. Çocuklar bu yaşta yuvaya gittiklerinde, önce oyuncaklarını çekiştirirler, ama ne zaman ki birlikte oynamaya başlarlar, yavaş yavaş paylaşma davranışı gelişir. Sonuçta, birlikte şarkı söylüyor, resim yapıyor, el ele tutuşup oynuyorlar. Bu şekilde zamanla, paylaşma duygusu gelişir. Bu, evde de böyle olur.

Bazen çocuk bir misafirlığe gittiğinde orada bir şey beğenir ve yanında götürmek ister. Anne hemen karşı çıkar, bırakması için ısrar eder. Bu doğru mu?

Aldığı şey ev sahibi olan aileye çok lazım olan bir şey değilse, örneğin kapının anahtarını alıp gitmeye kalkmıyorsa, çocuk onu alıp eve götürebilir ve aile daha sonra geri getirebilir. Çocuğun elinden çekiştirip almak yerine bunu yapmak daha doğrudur.

Diyelim ki alıp götürmeye çalıştığı şey bir oyuncak. Evdeki çocuğun aklı kalmaz mı giden oyuncakta?

Kalabilir elbette. Ama bu bir geçiş dönemi olduğu için çocuklar böyle şeyleri çabuk unuturlar. Zaten kısa süre sonra da alınan şey iade edilir. Tabii şuna dikkat etmek lazım, almak istenen şey, evin çocuğu için çok kıymetli bir şeyse, örneğin sarılmadan uyumadığı oyuncakıysa, bunu almamak lazım. Çocuk bunun yokluğunu hisseder çünkü. Bu konuda aslında anne-babalara rol düşüyor. Çocuğun paylaşmak istemeyeceği, kıymetli, kırılabilen, hediye olan oyuncaklar misafir gelmeden önce kaldırılmalı. Hatta çocuğa, “Şimdi bize misafir gelecek, onların da çocukları var, gelen çocuğun hangi oyuncaklarıyla oynamasına müsaade edeceksin?” diye sorulup, ortaya çıkarılacak oyuncaklar belirlenebilir. Bunu çocuğa çok net anlatmak lazım. Bir başka yerden ele alalım. Diyelim ki çocuk evde tek olan bir şey, mesela dondurma yiyor. O zaman da dönüp, “Senin bu yediğin dondurmadan bir tane daha yok, onlara ikram edemeyiz. O yüzden sen istersen bunu gel içeride ye” denilebilir. Bunların da ilişki başarı ve beceri kuralları olarak çocuğa öğretilmesi lazım. Yani, “Ver elindeki yarısını arkadaşına” demek, tek başına doğru bir iş yapmak demek değildir. Ya hepsine yetecek kadar almak ya da ortaya çıkarılmayacak. Şuna da dikkat etmek ve çocuğa öğretmek lazım, sonuçta her şey de paylaşılmaz. Simidin yarısı koparılıp verilebilir belki



18

EYLÜL
2011

19

ama çocuktan külahtaki dondurmayı paylaşmasını bekleyemezsiniz, çünkü yetişkin olarak bunu siz de yapmazsınız.

Kardeşler arasındaki paylaşma da çok önemli bir konu. Ailelerin burada yaptıkları önemli yanlışlar neler oluyor?

Aileler en çok kardeşlerdeki paylaşma konusunda zorlanırlar. Çünkü misafir çocuğu evine gider, oyun parkındaki çocuk siz oradan ayrıldığınızda geride kalır ama kardeş öyle değildir. Özellikle kardeş söz konusu olduğunda, anne-babalar, çocukları inanılmaz şekilde paylaşımca olsun isterler. Bu konuda ailelerin çok büyük beklentileri olur ve bunları özellikle büyük çocuktan beklerler. "Sen büyüksün, ablasın/ağabeysin, sen bizim ilk gözağrımızsın, vermelisin, paylaşmalısın, ver, ver, hep ver..." İşte, bu sözleri çok fazla söylerler. Bugün, biz bir yetişkinin psikolojisini değerlendirirken, ailede kaçınıcı çocuk olduğunu sorarız. Bu çok önemlidir. Yani ilk, ortanca, büyük, bunların hepsi çok farklı. Çoklu bir ailenin çocuğu olmakla iki kardeşten biri olmak bile farklıdır. Paylaşma konusunda ailelerin çocuklarına örnek olması gerektiğini de unutmamalı. Anne-baba arasında "O senin, bu benim" münakaşası oluyorsa, çocuk da bundan etkilenir.

Kıskançlık doğal bir duygu mu? Kardeş kıskançlığının paylaşma üzerindeki etkisini nasıl açıklarsınız?

Kıskançlık doğal bir duygudur. Ama bunu yönetmek ailenin görevidir. Kıskançlıkla ilgili, çocuğa, "Elindeki ver, yarısını ver, o senin kardeşin, o küçük, daha anlamıyor" gibi baskılar yapılmaması gerekiyor. Eğer

vermezse de "Sen kötü bir şey yapıyorsun, kardeşini kıskanıyorsun" dememek lazım. Her çocuk yeni bir kardeşi olduğunda kıskanır. Küçük çocuk da büyük kardeşini, kendisinden önce dünyaya geldiği için veya daha fazla imkân olduğu için kıskanır. Üstelik kıskançlık, sadece çocuklara has bir duygu değil ki. Dünyada var, yetişkinler arasında, devletler, ülkeler, toplumlar arasında bile var. Yani kıskandığı için çocuğu ayıplamamak lazım. Elbette aileler, çocuklarına karşı davranışlarına da dikkat ederek, bu kıskançlığın azalmasını sağlayabilirler. Mesela biz görürüz, ikiz olan çocuklarda aile her şeyden iki tane alır ki, evde birbirlerinin eşyaları için kavga çıkmasın. Özellikle iki yaş ve civarında, eve bir şey alınıyorsa, mutlaka iki tane alınması lazım. Çocuklar her şeyden alınabilirler. Hatta bana gelen bir anne, çocuklarıyla ilgili bir hikâyeye anlatmıştı. Anne, iki çocuğunun önüne yemeklerini bir tepsiyle koyuyor. İki bardağa da kola dolduruyor. Arkasını döner dönmez çocuklar çok büyük bir kavgaya tutuşuyorlar. Sebebi ne? Bir bardaktaki kola diğerinden bir parmak genişliği kadar daha fazlaymış. Çocuklardan biri, "Annem kardeşimi benden çok seviyor, onun bardağına daha fazla kola koydu" diye geçirmiş içinden. Yapılması gereken, tepsiye şişenin tamamını bırakmak ve "Bitiren doldursun" demek.

Ailelerin çocuklarının paylaşımca olmaları konusundaki aşırı talepleri çocuğu nasıl etkiler?

Ailelerde özellikle kardeşler konusunda, "Çocuğumuz paylaşmalı, paylaşımca olmalı, paylaşımca değilse bazı şeyleri yanlış yaptık" düşüncesi vardır. Aslında her şeyi de paylaşmak gerekmiyor. Yetişkinlerde de bu böy-

ledir. Her şey herkesle paylaşılmaz. Paylaşabileceğin kadarını, senin için tehlike yaratmayan kısmını paylaşsın. Mesela biz yetişkinlere; "Daha sonra o konu senin önüne getirilip senin bu konuyla ilgili yaralanmanı, acıtılmanı veya mutsuz edilmeni gerektiren bir durum varsa, onlar sende kalsın veya özel kişilerle, örneğin ailenle paylaş" deriz.

Bir de bizim toplumumuzda biraz, 'her şeyi ver, verici ol, verici olursan seni severler' anlayışı vardır. Bunun karşılığında da şöyle olur; insanlar başka insanlara bazı şeyleri verirler ama onlardan da bekledikleri karşılıkları alamadıklarında mutsuz, hatta hasta olurlar. Bunun için de 'ne varsa hepsini verin' diye bir düşünce yanlışdır. Bu karı-koca ilişkisinde de, kardeş ilişkisinde de arkadaş ilişkisinde de böyledir. Sınırları koymak lazım. "Bu alan benim alanım ve bunlar bana ait, bunlar da başkasının alanı ve ne benim o alana izin istemeden girmem lazım, ne de bir başkası benim alanıma benden izin almadan girmemeli" demeliyiz. Bunları da çocuklarımıza öğretmeliyiz. Çocuğun da kendi sınırlarını çizmesi bu bakımdan çok önemli. Mesela biz şunu söyleyebiliriz çocuğumuza "Bak kardeşin ufak, oyuncaklarıyla nasıl oynanacağını bilemeyebilir, atabilir, kırabilir; onun için sen oyuncaklarını odanda tutmaya çalış." Bu da çocuğa bir sorumluluk verir.

Bazı çocuklar çok inatçı olabiliyorlar. Bunu nasıl aşmak gerekiyor?

Özellikle iki yaşındaki döneme, biz inatçılık dönemi deriz. Çocuk eline bir şey alır, döker, istesenez de elindekini size vermez. Elindekini kırılan bir şey olması, pahalı olması çocuğu ilgilendirmez. İnatçılık döneminde çocuğun inadını kırmamak lazım. Yani elinden çekiştirir alırsanız, inadını kıracak davranışlarda bulunur, onu zorlarsanız, bunu bir davranış patenti haline getirip, daha sonra hakkını arayamayan, bildiğini söyleyemeyen, kendine güvensiz bir çocuk olmasına neden olabilirsiniz. Kuralları iki yaşını, yani inatçılık dönemini geçirdikten sonra koyun.

Kıskançlık doğal bir duygudur. Ama bunu yönetmek ailenin görevidir. Kıskançlıkla ilgili, çocuğa, "Elindekini ver, yarısını ver, o senin kardeşin, o küçük, daha anlamıyor" gibi baskılar yapılmaması gerekiyor.



Tatil bitti, okul yolu göründü...

Denizde yüzüp oyunlar oynadılar, köy yollarında bisiklet sürdüler, yaz kampında arkadaşlarıyla gülüp eğlendiler... Ancak tatil sona erdi...

Keyifle geçen tatil günlerinin ardından okul maratonu başladı. Çocuklar için, okula yeniden adapte olmak kolay olmayabilir. Ebeveynler, 'okula dönüş' zaman diliminde çocuklarına karşı anlayışlı bir tutum sergilemeli.

Tüm çocuklar tatile bayılır... Aile ve arkadaşlarıyla uzun uzun zaman geçirdikleri, denizde ya da havuzda yüzüp eğlendikleri, köylerde, parklarda koşup oynadıkları, yaz kampına gittikleri keyifli zamanlar... Kim sevmez değil mi? Ama her şey gibi tatilin de bir sonu var. Tatil biter ve okul yollarına düşme vakti gelir çocuklar için.

Esnek uyku saatleri sona ermiştir. Erken kalkıp, servise, otobüse yetişme zamanı gelmiştir. Ödevler de başlar birkaç güne kalmaz. Tatilin hemen ardından hiç de kolay değil bu koşturmaya girmek, hiç kuşkusuz. Çocukların tatil sonrası okul dönemine adapte olabilmelerinde, kendileri kadar ailelerine de büyük görevler düşmektedir.

Çocuğunuzla birlikte okul alışverişine çıkın

Öncelikle aile, bu zaman diliminde çocuğuna karşı oldukça anlayışlı olmalı, okul başlangıcını çocuk için bir stres konusu haline getirmemelidir. "Tatil bitti, eğlence sona erdi, şimdi ders zamanı" gibi konuşmalar, çocuklar üzerinde baskı oluşturabilir. Onun yerine, okul başlangıcını keyifli hale dönüştürecek faaliyetlerde bulunabilir ebeveynler; birlikte okul alışverişine çıkılabilir, hoşuna gidecek okul eşyaları alınabilir...

Çocuklar zaten tatilin sona erişinin burukluğunun yanı sıra arkadaşları ve öğretmenlerine kavuşmanın sevincini de yaşarlar. Okula adaptasyonu kolaylaştıran unsurlardır bunlar. Dolayısıyla, sevdikleri arkadaşlarıyla ilgili so-





rular sormak, okulda nasıl zaman geçirdikleri hakkında konuşmak, onları mutlu edecektir.

Okulun başlaması oyunun bitmesi demek değil

Oyun oynamak çocuk gelişiminin vazgeçilmez bir parçası. Okulun başlaması demek, asla oyunun sona ermesi anlamına gelmiyor. Okuldan arta kalan zamanlarda, çocuklara oyun oynayabilecekleri bir zaman dilimi mutlaka verilmelidir. Hatta aileler bizzat çocuklarının keyif aldıkları bir aktivitede onlara eşlik ederek, birlikte zaman geçirebilirler.

Gelelim en önemli konulardan birine; uyku saati. Çocukların uzun tatil dönüşlerinden sonra en çok zorlandıkları konuların başında geliyor uyku saati. Aileler, çocukları okul saatleri düzenine alıştırmak için okul başlangıcından bir hafta öncesinde, uyku saatlerini erkene çekmeye çalışmalılar. Bunun için okulun başladığı günü beklemeye gerek yok. Zaten uyku düzenini birkaç günde değiştirmeye çalışmak, çocukları da zorlayacaktır. Bunun için anne-babalar okul öncesi zamanda bu sistemi oturtmaya başlamalıdır.

Öğretmenler ödev konusunda acele etmemeli

Son olarak, öğretmenlere düşen görevden de bahsetmekte fayda var. Öğretmenler de tatilden döner dönmez çocukları ödev bombardımanına tutmamalıdır. Hatta gerekli görüldüğünde ebeveynler bu konuda okul yönetimi ya da öğretmenin kendisiyle bizzat görüşmelidir. Çünkü diğer türlü, çocukların hızla ödevlere boğulduğu bir süreç, onları okuldan soğutabilir.

“Tatil bitti, eğlence sona erdi, şimdi ders zamanı” gibi konuşmalar, çocuklar üzerinde baskı oluşturabilir. Aileler bu tür konuşmalar yapmaktan kaçınmalıdır.

Anaokullu oluyoruz

Anne-baba için de çocuk için de zor bir dönem; anaokuluna başlangıç. Çocuğun anne-babadan ve evden ilk defa uzaklaşacağı bu dönemde, ailelerin attığı her adım büyük önem taşıyor. Anaokulu seçiminden, çocuğun okula adaptasyonuna kadar aileleri detaylı bir karar ve davranış süreci bekliyor.

22



EYLÜL
2011



23



Anaokulu başlangıcı hem çocuk hem de ailelerin yaşamlarında büyük değişiklikler doğuruyor. Kolay değil elbet, gözünüzden sakındığınız çocuğunuzu birilerine teslim ediyorsunuz. Bu değişim süreci her iki taraf için de zor olabilir. Ama bu zorlukları, belli davranış kalıplarını takip ederek kolaylıkla aşmak mümkün. Okul seçimi, çocuğun okula hazırlanması ve alışması gibi konularda ebeveynlerin merak ettikleri soruları, Uzman Psikolog Ceyda Cekan Karakuş'a yönelttik.



Çocuk ve Genç Psikolojik Danışma ve Psikiyatri Merkezi'nden Uzman Psikolog

Ceyda Cekan Karakuş

Veliler anaokulu seçerken nelere dikkat etmeliler?

Bu soru aslında iki uçlu olarak değerlendirilebilir. Öncelikle her çocuğun okula hazır olma durumu ve olgunluğu birbirinden farklıdır. Çocuğunuzu, yeterli olgunluğa erişmeden yuvaya göndermeniz, hem sizin hem de çocuğunuz için yıkıcı bir süreç olacaktır. Onu hazır olmadığı bir şeye zorlayarak size olan güvenini sarsmış, hem de alışmadığı yuva ortamından dolayı özgüvenini zedelemiş olabilirsiniz. Bu süreçte anne-babanın da hazır olması çok önemlidir. Çocuğunuzun okula hazır olduğunu düşünüyorsanız, uygun yuva arayışına girebilirsiniz. Öncelikle eğitim personelinin deneyim ve yaklaşımına bakılmalıdır. Okulda bir psikoloğun olması, olası problemlerin erken dönemde tespit edilip çözülmesi açısından dikkate alınmalıdır. Genel hijyen kurallarını mutlaka sorun; mutfakta kullanılan ürünlerin nereden temin edildiğini de çekinmeden sorabilirsiniz. Günümüzde birçok okul güvenli markalarla anlaşma yapıyor. Özellikle çocukların çok sık tükettiği süt ve süt ürünlerinin markasını mutlaka öğrenin. Bunlar önemsiz birer ayrıntı gibi görünse de, çocuklarımız haftanın beş günü üç öğün okulda beslenmektedir. Okulun eve yakın olması, çocukların trafikte mümkün olduğunca az vakit geçirmeleri de göz önünde tutulmalıdır.

Bu özelliklerin ilgili anaokulunda olup olmadığını anlamak için neler yapabilirler? En uygun ziyaret saatleri nelerdir? İlk ziyarete çocuğun götürülmesi uygun mudur?

Gerekli araştırmalar yapıldıktan ve tanıdığımız annelerin tavsiyelerini aldıktan sonra -ki bu çok önemli- üç-beş alternatifle ziyaret edeceğimiz okulları belirleyebilirsiniz. Tanıdıklarımızın memnun kaldığı okulları değerlendirirken, tabii ki kendi süzgecinizden geçirmeniz de gerekebilir. Bir kişiye uygun gelen kriterler, diğer kişiye uymayabilir. Okullara habersiz ziyaretler yaparsanız, okulu en doğal haliyle değerlendirme fırsatı bulabilirsiniz. Kayıt dönemleri yoğun olacağından bu dönemlerde randevuyla gitmeniz daha doğru olur.



Anne-babadan ve evden ilk defa uzaklaşan çocuk için anaokulu ne anlam ifade eder? Çocuklarının anaokulunu sevmesi ve kolay adapte olması için anne ve babaların nasıl davranması gerekiyor?

Anaokulunun nasıl bir yer olduğunu ona anlatmakla başlayabilirler. Temelde, arkadaşlarıyla oyunlar oynayacağı, oyuncakların, boyaların, hamur ve kitapların olduğu ve çocuklar için özel olarak yapılmış bir yer olduğu ifade edilebilir. Hatta okulların önünden geçerken ona gösterilebilir. Beraber okul alışverişine çıkıp sevdikleri boya kalemleri ve kitaplarından alınabilir; bu durum çocukları bu sürece hazırlayacaktır. Bu dönemde 'sen büyüdün, okula gidiyorsun artık' ifadesi yanlış olacaktır; çünkü çocuklar bu duruma tepki olarak bazen 'ben büyümek istemiyorum' düşüncesiyle alt ıslatma, parmak emme ve bebeksi konuşma gibi problemler geliştirebilirler.

Özellikle kardeşi yeni doğan çocuklarda, 'kardeş geldi, beni evden uzaklaştırıyorlar' algısı gözlemleniyor. 'Kardeşim annemle daha çok vakit geçirecek, beni artık istemiyorlar' düşüncesini yıkmak için neler yapmak gerekiyor?

Buna engel olmak için kardeş gelmeden en az altı ay önce çocuk yuvaya başlamalıdır ki, bu süreçte annenin de okula gelerek, alışma süresince çocuğun yanında olması gerekebilir. Gebeliğin son aylarında ya da kardeş geldikten sonra anne, yuvaya alıştırmak için çocuğunun yanında olmakta güçlük çekecektir. Bu durum da çocuğun alışma süresini uzatacak ve çocuğun korkularını haklı çıkaracaktır.

Bazı çocuklarda bu dönemde duygusal tepkiler görülebiliyor. Örneğin, anneye, 'seni çok özleyorum, yüzün aklımdan gitmiyor' gibi duygusal tepkiler verilebilirler. Bu durumda çocuklarını okula göndermekten vazgeçen aileler var. Böyleli duygusal çıkışlarda, ebeveynlerin kararlılıklarını sürdürdükleri için neler ihtiyaçları var?

Anne-babanın hazır olarak sürece başlamaları çok önemlidir. Annenin yüzünde oluşacak kaygı ifadesi, çocukta aynı korku ve kaygıyı doğuracaktır. 'Annem korkuyor ve üzülüyor, demek ki burası korkulacak bir yer' diye düşünür ve okula gitmek istemez.

Anaokulu bir çocuk için neden önemli?

Anaokulu çocuğun sosyalleşeceği, toplum kurallarını öğreneceği ve yaşlılarıyla beraber kaliteli zaman geçireceği



24



EYLÜL
2011



25





receği bir yerdir. Burası az da olsa kurallara uyması gerektiği bir ortamdır ve bu noktada çok fazla kurala ve sınırlara alışmamış olan çocuklar, yuvada zorlanacak ve devam etmek istemeyecektir. Demek oluyor ki yuvaya başlamadan önce yapılması gereken ilk işlerden biri de, ona basit sorumluluklar verip bir şeyler başarmasına izin vermektir. Yemeğini mükemmel yiyemeyecektir, üstüne döküp etrafı kirletecektir ama (ince motor) el ve parmak kasları kaşık-çatal tutmayı öğrenecek ve kendi yemeğini yiyebilecek hale gelecektir. Siz peşinden tabakla koşturduğunuz zaman, ya da sofrada dayanamayıp yedirdiğiniz sürece yemek yemeyi öğrenemeyecektir. Bunlar tabii ki zaman ve sabır isteyen aşamalardır; ama ondan daha değerli neyiniz var zamanınızı harcamak için!

Çocukların anaokuluna gitmek için ideal yaşları neler?

İki-üç yaşında oyun grubuna başlayabilir. 36 ayı tamamladıktan sonra beş yarım günle anaokuluna başlaması uygun olacaktır.

Aileler çocuklarına, anaokulunun 'arkadaşlarıyla oyunlar oynayacakları, oyuncakların, boyaların, hamur ve kitapların olduğu bir yer' olduğunu söyleyerek onları okul fikrine hazırlayabilirler.





Annellik her kadının tatmak istediği bir duygu... Bununla birlikte, yeni anneler, çevresel faktörler ve hormonal değişikliklere bağlı olarak farklı duygular yaşayabiliyor. Doğum sonrası yaşanan depresyon da bu duygulardan biri. Daha önemlisi, doğum sonrası depresyon önlem alınmazsa ciddi sorunlara yol açabiliyor

Doğum sonrası depresyonu annelik heyecanınıza

26
EYLÜL
2011
27



Jale Demir
Memorial Şişli Hastanesi
Uzman Psikolog

Hamilelik sürecinde ya da doğumdan sonraki bir yıl içinde ortaya çıkan depresyon, doğum sonrası depresyon (postpartum depresyon) olarak adlandırılıyor. Doğum sonrasında kadınların yaşadığı üzüntü ve endişe, doğumdan hemen sonraki günlerde ortaya çıkabiliyor ve normal bir süreci takip ederek birkaç gün ya da birkaç hafta içinde ortadan kalkabiliyor. Bu, yeni anne olmuş pek çok kadında gözlenen annelik hüznü yaşantısı aslında. Bu dönemde kadınlarda üzüntü, iştah kaybı, uyku bozuklukları görülebiliyor, kendilerini kaygılı, huzursuz ve yalnız hissedebiliyorlar. Ancak annelerin bir kısmında bu üzüntülü hâl daha ağır ve ciddi bir duruma dönüşüyor. Bu durum ise doğum sonrası depresyon olarak adlandırılıyor.

En kolay doğum bile her kadın için büyük bir değişimdir

Doğum sonrası depresyonun şiddeti, hafif ve kısa süreliiden çok ağır ve uzun süreliye kadar değişiklik gösterebiliyor. Bu durumu yaşayan anneler günlük yaşamın getirileriyle başa çıkmakta her geçen gün biraz daha zorlanabiliyorlar. Şu bir gerçek ki, en kolay doğum bile bir kadın vücudu için önemli bir değişimdir. Doğumun kadın vücudu üzerinde yarattığı fiziksel etkilere (hormon düzeylerindeki değişimler) ek ola-



gölge düşürmesin



rak, düzensiz ve yetersiz uyku, fiziksel yorgunluk, sosyal stres, kişilerarası ilişkiler, sosyal desteğin kısıtlılığı gibi nedenler, depresyonun gelişmesinde etkili olabilir. Aynı zamanda 'annelik' rolüne alışmak, önceki yaşam tarzının ve vücut imajının kaybı ve bağımsızlığın yitirildiği duygusu kişiyi olumsuz etkileyebilir. Yeni doğum yapmış anne tüm bu zorluklarla baş etmeye çabalar-ken aynı zamanda bebekle sürekli olarak ilgilenmek ve tüm ihtiyaçlarını karşılamak durumunda-dır ve bu da anne için ayrı bir stres faktörüdür.

Yaşanılan depresif durum suçluluk duygusuna neden olabilir

Yeni doğum yapan annelerin bazıları, doğum sonrasında mutlu olmaları gerektiğini düşünerek yaşadıkları depresif durumun yarattığı suçluluk hislerinden utanç duyar ve yaşadıkları sıkıntıları ifade edemezler. Bu durum doğum yapmış kadının iyi bir anne olmadığı anlamına gelmez. Yaşanılan bu sıkıntılarla ilgili bilgi edinmek ve yardım almak sorunların çözümünde en yapıcı yol olacaktır.



28
EYLÜL
2011
29



BU ÖNERİLERİ DİKKATE ALIN!

- Eşinizden, akrabalarınızdan ve arkadaşlarınızdan doğum sonrası süreçte evin düzeni ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılama konusunda destek alın.
- Eşinizle birlikte karar verdiğiniz bir plan çerçevesinde bebeğin bakımı konusunda sorumluluğu paylaşın.
- Bebeğiniz uyurken siz de uyumaya, en azından uzanarak dinlenmeye çalışın.
- Gebelikte ve emzirme döneminde beslenmenize ve uykunuza dikkat edin.
- Yeni anne olmuş diğer kişilerle biraraya gelin, destek grupları oluşturun ve yaşadıklarınızı paylaşın.
- Mükemmel ya da kusursuz olmaya çalışmayın, sevdiklerinize duygularınızı bol bol anlatın, sizi dinlemelerini isteyin.
- Son olarak, yukarıda aktardığımız annelik hüznü durumunuz iki haftayı geçen bir süredir devam ediyorsa, kendinize ve bebeğinize yeterli bakımı ve özeni gösteremediğinizi düşünüyorsanız, mutlaka en kısa sürede bir profesyonelden yardım alın.

İstanbul'da akvaryumlar dev



Eğlenmek ve çocuklarına unutamayacakları bir gün yaşatmak isteyenler için İstanbul'daki dev akvaryumlar son derece doğru tercihler.

Dünyanın dört bir yanındaki deniz ve okyanuslardan getirilen 10 bini aşkın deniz canlısını barındıran dev akvaryum 'Turkuazoo'da çocuklar ve yetişkinler, okyanuslar, denizler ve tatlı sular hakkında eğlenerek bilgi sahibi olurken, bu ortamları korumanın önemini bir kez daha anlıyorlar. İstanbul'daki bir başka dev akvaryum adresi ise İstanbul Akvaryum. Dünya denizlerinde yaşayan balık türlerinin içinde bulunduğu, kendi türündeki akvaryumlarla kıyaslandığında; gezi güzergâhı, temalandırma, interaktiflik, yağmur ormanı ve yeni nesil teknolojiyle dünyanın en yenisi olduğu söylenen bu akvaryum ziyaretçilerini bekliyor. Bilgi için: www.istanbulakvaryum.com ve www.turkuazoo.com

Meraklı çocuklar için: Her Güne Bir Soru

Meraksız bir çocuk olur mu hiç? Tabii ki olmaz... "O ne, bu ne, şu ne demek?" Hayatı tanımak isteyen çocukların soruları hiç bitmez. Anne-babalarını, sordukları sorularla boğdukları bile olur zaman zaman. İşte meraklı çocuklar için ustaca hazırlanmış bir kitap: Her Güne Bir Soru. Gerek eğlenceli çizimleri gerek dinamik içeriğiyle çocukların ilgi duydukları konulara ışık tutan kitap, onların çevreyle iletişimini de güçlendirmeyi amaçlıyor.



Haydi çocuklar yogaya



Kabul etmek gerek, çocuklar küçücük yaşlarına rağmen hep bir rekabet ortamı içindeler... Daha iyi okul, daha güzel kıyafetler, en yeni oyuncaklar. Rekabetin olmadığı, güvenli bir ortamda çocuğunuzun özgüvenini artırmasını, beden sağlığını daha küçük yaşlarda tanımasını ister misiniz? Anael Aile Merkezi'ndeki çocuk yogası dersleri tam aradığınız şey o zaman. Sadece yoga değil, Davulumdan Masallar adında perküsyon dersleri de veriliyor bu merkezde. İnteraktif bir çalışmayla çocukların ritim duygusu, yaratıcılığı ve drama yeteneğinin gelişmesine destek olunuyor. Bilgi için www.anael.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.



30
EYLÜL
2011
31

Pınar'ın dev yıldızları İstanbul sokaklarını renklendiriyor

UNICEF Türkiye yararına düzenlenen, Türkiye'nin en büyük çok amaçlı açık hava sanat etkinliği 'Stars of İstanbul/İstanbul'un Yıldızları Sergisi' mega kente renk katıyor. Pınar, üç farklı tasarımıyla katıldığı Stars of İstanbul'da, serginin, gönüllerin ve sağlıklı nesillerin yıldızı olduğunu gösteriyor.

Türkiye'nin lider gıda markası Pınar, en geniş kentsel sanat ve sosyal sorumluluk projesi olan Stars of İstanbul'daki yerini aldı. Pınar'ın sergide yer alan çalışmaları, Sütten Yıldız, Yıldız Beyn ve Pınar Yıldız Nesli'nden oluşuyor. Pınar'ın özel tasarımı dev yıldızları Akmerkez, Profilo AVM, Cevahir AVM ve Bakırköy Meydanı'nda 30 Kasım'a kadar görülebilir.

Çocuklara kahvaltıyı sevdirecek

Pınar Beyaz'ı icat eden küçük asabi kahraman Beyn'in, üç boyutlu peluş yıldız çocukların favorisi olacak. Yıldız Beyn, kahvaltı yapan çocukların daha sağlıklı olduğunu sergi izleyicilerine de yansıtıyor ve çocuklara kahvaltıyı sevdirmeye misyonunu üstleniyor. Pınar Yıldız Nesli; sağlık, lezzet ve yeniliği simgelerken, 'Sütten Yıldız'da ise sütün 7'den 70'e herkes için ne kadar önemli bir gıda olduğu vurgulanıyor. Modern teknolojilerle, Avrupa Birliği standartlarında üretilen en kalite

teli ve taze süt olan Pınar Süt'ün yıldız gibi parlak, sağlıklı nesiller için üretildiği anlatılıyor.

UNICEF Türkiye'ye destek

Türk halkı için sağlık, lezzet, yenilik ve yaşam kaynağı olan Pınar, Stars of İstanbul'da sağlıklı beslenen ve sağlıklı yetişen nesillere dikkat çekerken, çocuklar için projeler geliştiren UNICEF Türkiye'ye de destek oluyor.



Pınar Karşıyaka yeni sezonu Pınar Cup ile açtı



Türkiye Beko Basketbol Ligi'nin en değerli ekiplerinden Pınar Karşıyaka'nın ev sahipliğinde, Pınar'ın sponsorluğunda düzenlenen 'Pınar Cup' organizasyonu 16-18 Eylül tarihlerinde basketbolseverleri buluşturdu. Karşıyaka Spor Kulübü'nün 100'üncü yıl kutlamaları kapsamındaki yapılan turnuvanın maçları Karşıyaka Arena'da oynandı. Pınar Cup'ı Galatasaray birinci bitirirken, Alba Berlin ikinci, Pınar Karşıyaka ise üçüncü oldu. 2011-2012 sezonunda 100'üncü yılını kutlayan Karşıyaka Spor Kulübü, bu başarının anısına basketbol takımına destek olan kurum ve kişiler için özel bir 100'üncü yıl anıtı yaptırdı. Turnuvanın açılış gününde bu özel anıtın açılışı da gerçekleştirildi.



Pınar, 650 çeşit ürünüyle



İzmir Fuarı'ndaydı

Pınar, bu yıl 80'inci kez düzenlenen İzmir Enternasyonal Fuarı'nda 650 farklı ürün sergiledi. Pınar fuarda en çok 'Gurme Lezzetleri' ve 'Kido' markalı ürünleriyle dikkat çekti

Pınar, 8-18 Eylül 2011 tarihleri arasında, bu yıl 80'incisi düzenlenen İzmir Enternasyonal Fuarı'nda, tüketicilerini, 285 metre kare alanda, 650'e yakın geniş ürün gamının yanı sıra son dönemde piyasaya sunduğu yeni ürünleriyle buluşturdu. Pınar'ın fuarda sergilediği Gurme Lezzetleri arasında yer alan sucuk, salam, sos ve peynir çeşitleri ile Kido markalı ürünler bu yıl Pınar standının en çok ilgi çeken ürünlerinden oldu. Pınar'ın organik sütü, Pınar Beyaz, Pınar Balı Çocuk Sütü,



meyve suları ve lezzetli Açıkbuğde et ürünleri de ziyaretçilerin beğenisine sunuldu.

Çocuklar için doyasıya eğlence

Fuarı ziyarete gelen çocukların favorileri ise Pınar Beyaz, Pınar Çocuk Sütü ve Kido çeşitleri oldu. Pınar standında ayrıca, Pınar Çocuk Tiyatrosu oyuncularını, çeşitli animasyonlar yaparak çocuklara eğlenceli dakikalar yaşattılar ve pek çok sürpriz hediye verdiler.





İlköğretim öğrencilerine resim sanatını sevdiren Pınar Kido Resim Yarışması'nın 30'uncusu bu yıl düzenlendi. Yarışmanın finalistleri ise 6'ncı Pınar Sanat Haftası'nda biraraya geldiler. Türkiye'nin yedi bölgesinden, KKTC'den ve Almanya'dan 'Pınar Sanat Haftası'na katılan minik ressam, ressam Prof. Hüsametdin Koçan'ın yönetimindeki atölye çalışmalarından büyük keyif aldılar

32



EYLÜL
2011



33

Pınar Kido Resim yarışması 30 yaşında!



Türkiye'nin en çok başvuru yapılan resim yarışması olan Pınar Kido Resim Yarışması'nın bu yılki finalistleri, 20-24 Haziran'da Büyükkada Splendid Palas Hotel'deki 6'ncı Pınar Sanat Haftası'nda biraraya geldi. Birbirinden yetenekli 23 minik ressam, Türk resim sanatının duayenlerinden ressam Prof. Hüsametdin Koçan'la atölye çalışmalarına katıldı. Bir haftanın sonunda, Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş ve ressam Prof. Hüsametdin Koçan öğrencilere katılım sertifikalarını ve netbook'larını hediye etti.

İdil Yiğitbaşı: "30 yılda milyonlarca minik ressama ulaştık"

Yaşar Holding Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, sertifika töreninde yaptığı konuşmada "Çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine destek olan ürünler geliştirmek ve sosyal sorumluluk çalışmalarımızla da bu gelişimi desteklemek, kurum kimliğimizin bir parçası. Bu amaçla hayata geçirdiğimiz Pınar Kido Resim Yarışması bu yıl 30'uncu yaşını kutluyor. Onursal Başkanımız Selçuk Yaşar'ın önderliğinde 1981 yılında hayata geçirdiğimiz resim yarışmamız, tam 30 yıldır ekono-



minik krizlerin ve tüm toplumsal olayların dışında kalarak çocukların resimle olan bağı koparmamak adına aralıksız devam etti ve her geçen yıl artan katılım oranları, bizleri, yaptığımız işe daha sıkı sarılmaya teşvik etti. 30 yıl içinde milyonlarca minik ressam, resimleriyle bize kendilerini anlattı. Yarışmamızı altı yıldır da Pınar Sanat Haftası'yla tamamlıyoruz. Her yıl Pınar Sanat Haftası'ndan yeni öykülerle dönüyoruz. Örneğin çocukken Pınar Kido Resim Yarışması'nda ödül almış bir kişi, yıllar sonra yarışmayı kazanan bir öğrencinin öğretmeni olarak yeniden aramızda olabiliyor. Bunun gibi birçok farklı hikâyeyi dinledikçe ve bugün buradaki Pınar Sanat Haftası'na katılan küçük ressamların gözlerindeki ışıltıyı gördükçe, Pınar adına büyük gurur duyuyorum" diyerek Pınar Kido Resim Yarışması'na verdikleri önemi belirtti.

Mehmet Aktaş: "Çocukların spor ve sanatsal etkinliklere katılımını destekliyoruz"

Pınar'ın sağlıklı nesiller yetiştirme misyonuyla 36 yıldır özellikle çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimlerine destek olduklarını belirten Yaşar Holding İcra Başkanı Mehmet Aktaş da; "Çocuklarımıza sağlıklı ürünler sunmanın yanı sıra milyonlarca çocuğumuzun spor ve sanatsal etkinliklere aktif katılımlarını sağlıyor, onları destekliyoruz. Bu yarışmayla da, Türkiye'nin milyonlarca çocuğuna ulaştık. Resim gibi, insanlık tarihinin en eski sanatlarından biriyle, çocuklarımızın sanatsal gelişimlerine bir kez daha destek olduk, duygularını ifade etmelerine imkân sağlayarak duygusal gelişimlerine katkıda bulduk. Çocuklarımızın hayal güçlerini zenginleştiren bu yarışmayla, bu yıl bir kez daha, Türkiye'nin tüm çocuklarının renklerini ve duygularını biraraya getirmenin mutluluğunu yaşıyoruz" dedi.

Geleceğin ressamları Pınar Sanat Haftası'nda yetişiyor

6'ncı Pınar Sanat Haftası'nda küçük ressamlar, Pınar Kido'nun hediyesi olan profesyonel resim malzemelerini kullanma şansı buldu ve resim sanatına dair geniş bilgi edindiler. Birbirinden yetenekli minikler, atölye çalışmaları boyunca göz alıcı resimlere imza attı. Pınar Kido Resim Yarışması'nı değerlendiren ressam Prof. Hüsamettin Koçan, "Resim sanatı, çocukların büyüdükçe daha yaratıcı düşünebilmelerine, üretkenliklerini artırmalarına olanak veriyor. Pınar Kido Resim Yarışması da yaratıcı toplum olmayı öneren bir proje olması açısından çok önemli ve ayrıcalıklı bir yere sahip. Üstelik yarışma, toplumun geleceğine de ışık tutuyor. Örneğin bu yıl belirlediğimiz 'Haydi Geleceğimizi Çizelim' teması bizlere, çocukların 20 yıl sonrası için hayallerini, geleceğe nasıl baktıklarını ve gelecekte neler beklediklerini algılama şansı sundu. Bu sebeple Pınar Kido Resim Yarışması'nı yürekle destekliyorum" dedi.

6'ncı Pınar Sanat Haftası'nda çocuklarla çalışma imkânı bulunduğu için çok mutlu olduğunu belirten Koçan



sözlerine şöyle devam etti: "Yarışma kapsamında seçilen minik yetenekler, Pınar Sanat Haftası'na katılarak bireysel üretim ve grup çalışması imkânı kazanıyor. Çocuklar atölye çalışmaları esnasında kararları kendileri alıyorlar. Bu da potansiyeli açığa çıkaran bir sonucu doğuruyor. Pınar Sanat Haftası ayrıca farklı bölgelerden çocuklara, birbirleriyle iletişim ve etkileşim ortamı sağlıyor. Çocuklarla çalışmak, onların görsel dünyalarının zenginliğini görmek, sanatsal becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunmak ve kendilerini özgürce ifade etmelerini sağlamak bana da büyük mutluluk veriyor."

En çok resim gönderen okullara masaüstü bilgisayar hediye edildi

Pınar Kido Resim Yarışması'nda bu yıl 768 bin 286 adet resim yarıştı. Bu resimler yan yana dizildiğinde yaklaşık 247 Boğaziçi Köprüsü'yle eşdeğer uzunlukta bir mesafe ortaya çıkıyor, 33 futbol sahası büyüklüğünde bir zemin de kaplanabiliyor. Pınar Kido Resim Yarışması'na başvuran resimlerin bölgesel dağılımına bakıldığında ise; 228 bin 169 resimle Marmara Bölgesi ilk sırayı alıyor. Ardından, 147 bin 952 resimle Akdeniz, 124 bin 256 resimle Güneydoğu Anadolu, 103 bin 507 resimle İç Anadolu, 90 bin 050 resimle Karadeniz, 43 bin 632 adetle Ege, 28 bin 758 resimle Doğu Anadolu, bin 555 resimle KKTC, 407 resimle Almanya sıralamada yerini alıyor. Pınar Kido Resim Yarışması'na en çok katılım sağlayan çocukların okulları da masaüstü bilgisayar ile ödüllendirildi.

PINAR

Kido

PINAR'DAN HABERLER

Uzmanlar kilo almak istemeyenlerin sütlü tatlıları tercih etmesini öneriyor. Pınar'ın, tatlı düşkünleri için yenilediği ve farklı lezzetler eklediği puding serisi, formunu korumak isteyenlere birbirinden leziz seçenekler sunuyor.



**Pınar Tatlı Düşler
hem tatlı hem hafif!**

Uzmanlar her mevsimde ağır tatlılar yerine hafif, sütlü tatlıların daha fazla tercih edilmesi gerektiğini belirtiyor. Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, kendi formuna dikkat eden, ailesine lezzetli ve pratik tatlılar sunmak isteyen kadınlara, yeni Tatlı Düşler Serisi'ni sunuyor. İdeal tat ve kıvamıyla lezzet düşkünlerinin gözdesi olan puding serisine eklenen yeni çeşitler, özellikle çikolataseverlerin favorisi olacak. Çikolata tutkunları için geliştirilen Pınar Çikolatalı&Fındık Aromalı, Pınar Bitter Çikolatalı ve Pınar Supangle puding çeşitleri, Tatlı Düşler serisinin yeni ürünleri. Pınar Çikolatalı&Fındık Aromalı Puding, fındık lezzetini çikolatayla bir araya getiriyor. Bitter Çikolatalı yoğun çikolata tadını sevenlerin, Supangle de harika tadıyla çikolata aşıklarının gözdesi olacak. Pınar Tatlı Düşler Serisi'nde ayrıca; Kakaolu, Muz Aromalı, Vanilya Aromalı pudingler bulunuyor.

klasik serisini de yeniledi. Ambalajları değişen serinin muz aromalı ve kakaolu çeşitlerinin lezzetleri de tüketicilerin beğenisi doğrultusunda geliştirildi.

34



EYLÜL
2011



35

Tüketiciler yine
'Pınar' dedi

Araştırma şirketi AcNielsen'in her yıl gerçekleştirdiği 'ilk hatırlanan marka' araştırmasına göre süt, paketlenmiş et ve tereyağı kategorilerinde Pınar uzun yıllardır olduğu gibi bu yıl da ilk aklı gelen marka oldu. Aynı araştırmada tüketicilerin kendilerine en yakın hissettiği markalar sıralamasında 2009'da beşinci sırada olan Pınar, 2010 yılında Nike'ın önüne geçerek dördüncü sıraya yükseldi.

Organik beslenmek isteyenlere

Pınar Organik Yoğurt



Pınar, yoğurt ailesine yeni bir yoğurt ekledi. Yeni Pınar Organik Yoğurt'un organik olabilmesi için gerekli şartlara yüzde 100 uyuluyor ve özel üretim yapılıyor. Pınar Organik Yoğurt'un, üretimden tüketiciye ulaşana kadar her aşaması kontrol ediliyor ve sertifikalı olarak izleniyor. 36 yıldır Türk halkına üstün kaliteli ve sağlıklı ürünler sunan Pınar, organik süttten gelen enfes lezzetiyle Pınar Organik Yoğurt'u geliştirdi. Pınar Organik Yoğurt, özellikle bebek ve çocuk beslenmesinde annelere büyük kolaylık sağlayacak. Pınar Organik Yoğurt, tamamen doğal ve sağlıklı bir yaşam alanı sağlanmış ineklerden temin edilen Pınar Organik Süt'ten üretiliyor. Pınar Organik Yoğurt, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı tarafından hazırlanan 'Organik Tarımın Esasları ve Uygulanmasına İlişkin Yönetmelik'e uygun olarak üretiliyor ve üretimden market rafına kadar tüm süreçleri sertifikalandırılıyor.

**Türkiye'de
Labne'nin mucidi
Pınar'dan
meşhur**

Pınar Labne



www.facebook.com/pinarlabne

Türkiye'de su,
Türkiye'nin
Pınar'ından
içilir!



Yaşa!



Pınar Su Sipariş Hattı
444 99 00



yaşam
pınarım