

# Yaşam Pınarım



- **SÖYLEŞİ** Sevinç Erbulak ile bir araya geldik
- **LEZZETLİ TARİFLER** Anadolu'nun gizli tatları
- **SAĞLIKLI BESLENME** Kış sebze ve meyveleri
- **SPOR** Pilates
- **SAĞLIK** Sağlıklı cilde giden yol
- **DOSYA** Çocuğa alışkanlık kazandırma
- **ÇOCUĞUM BÜYÜYOR** Yeni kardeşe alıştırma

# KIDO REKLAM YILDIZLARINI ARIYOR



Kido ile en eğlenceli anlarını  
fotoğraflandır

Fotoğraflarını [kido.com.tr](http://kido.com.tr)  
adresine yükle

daha çok yükle, daha çok  
Kido reklamlarında oynama  
şansın olsun



PINAR

# Kido

süte eğlence katıyo!

Bu yarışma, Pinar Süt Mamulleri San. A.Ş. adına, Millî Piyango İdaresi izni kapsamında Deniz Ajansı tarafından yürütülmektedir. 14 Nisan 2011 tarihine kadar, Türkiye genelinde, [www.kido.com.tr](http://www.kido.com.tr) internet sitesinde uygulanacaktır. Katılım ücretsizdir. 4-12 yaş arası isteyen herkes katılabilir. Jüri değerlendirmesi ile en beğenilen 5 kişiye Pinar Kido'nun Yıldız Pınar fotoğraf ödülü sunulacaktır. Ödül, Pinar Süt Mamulleri San. A.Ş.'nin uygun göreceği, TV, dergi, internet ve benzeri herhangi bir mecada veya ürün üzerinde kişisel görürsünü ya da fotoğrafına yer verilmesi şeklinde sunulacaktır. Katılımcılar, yarışmaya sundukları fotoğraf ile ilgili marka, telif, reklam, görsel, diğer fikri mülkiyet, maddi ve hürün hukuki haklarından sorumsuz olarak feragat ettikleri ve bu hakları sınırsız olarak Yazar Holding A.Ş. ve Pinar Süt Mamulleri San. A.Ş.'ye devrettiğini, hiçbir hak talebinde bulunmayacağını kabul ve taahhüt eder. Katılımcıların ödüle hak kazanabilmesi için şubeylerinin izni ile e-bevren bilgilerini sisteme girmesi gerekmektedir. Ödüle ait yasal yükümlülükler kazananın aittir. Kazanan ödül devredilemez, değişilemez, nakit karşılığında talep edilemez. Yarışmaya katılan herkes, yarışma şartlarını peşinen kabul etmiş sayılır.

# Müşteri memnuniyeti endeksinde liderliğimizi sürdürdük

Değerli okuyucumuz,

Dergide yer verdiğimiz birbirinden önemli konuların, sizin ve ailenizin sağlığına fayda sağlayacağına inanıyoruz.

**S**izlerin ve sevdiklerinizin sağlığı, hayatta sahip olabileceğiniz en büyük hazine... Bu hazinenin belki de en değerli mücevherleri de çocuklarımız... Yaşam Pınarım'ın yeni sayısında, sağlığınız için önemli bilgiler paylaşmaya ve çocuklarınız için değerli olacağını düşündüğümüz uzman görüşlerine yer vermeye devam ediyoruz. Kış mevsiminde tüketebileceğiniz gıdalara mercek tuttuğumuz bölümde, mevsim sebze ve meyvelerinin sağlık dolu etkilerini bulacaksınız.

Anadolu'nun yöresel lezzetlerini evde pişirmeniz için İstanbul Galata'daki Kiva Han'ın şefi Zafer Ertürk'ten özel tarifler aldık.

Son yılların belki de en çok dikkat çeken sporu pilatesle ilgili kafanızdaki soru işaretlerini ortadan kaldıracak bir yazı ve cilt sağlığı hakkında son derece değerli bilgiler edineceğiniz, Dermatolog Feza Erdoğan ile yapılan röportaj da derginin ilgi çekici konuları arasında yer aldı.

Çocuklarla iletişiminizde faydası olması amacıyla hazırladığımız iki önemli dosyanın da, çocuklarımızla çıktığımız önemli yolda size yardımcı olmasını diliyoruz. Bunlardan ilki, yeni bebeğinizin, büyük çocuk üzerindeki tesiriyle ilgili. Eve gelecek yeni bir bebek sizleri çok mutlu edecek ve heyecanlandıracaktır şüphesiz. Buna karşın, çocuğunuzun kardeşini kabul etmesi, onunla arasında doğru ve sıcak bir ilişki kurulması için size ve eşinize büyük sorumluluklar düştüğünü de unutmamalıyız. Bu konuda Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dr. Neslim G. Doksat ile yapılan söyleşi size yol gösterebilir.

Dergimizde uzun yıllardır güvenle tükettiğiniz Pınar ürünleriyle ilgili son gelişmelere de yer verdik. Bu haberlerin içinde bizi en sevindiren, Pınar'ın KalDer Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi'nde 2006, 2007, 2008, 2009 yıllarında olduğu gibi 2010 yılında da müşteri memnuniyetinde yine en yüksek puanı alarak liderliğini sürdürmesi oldu. Bizleri tüketici tercih sıralamasında birinci sıraya getiren tüm değerli tüketicilerimize teşekkür ederiz.

Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere, sizlere, ailenizle birlikte sağlıklı ve mutlu 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** Ali Sözen, Kemal Keskin, 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

Süleyman Karan  
suleyman.karan@kesisim.com.tr

### Editör

Zeynep Kasapoğlu  
zeynep.kasapoglu@kesisim.com.tr

### Kreatif Yönetmen

Ahmet Akgül  
ahmet.akgul@kesisim.com.tr

### Düzeltili Görüm Yılmaz Kayhan

**Katkıda Bulunanlar** Esmâ Elif Toksoy, Esra Koşucu, 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 Pınarım 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 Pınarım dergisinde yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayma hakkı ve Yaşam Pınarım markası ve logosu Yaşar Holding A.Ş.'ye aittir. Kaynak gösterilmesi ve ticari amaçlarla kullanılmaması koşuluyla alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazılar, yazarların kişisel görüş, yorum ve tavsiyelerini içermektedir. Kesişim 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**

SEVİNÇ ERBULAK

# “Kızım ile ilgili şımarık hayallerim var”

4



ŞUBAT  
2011



5

Tiyatro ve sinema oyuncusu Sevinç Erbulak, oynadığı sayısız oyun ve filmde, birbirinden farklı karakterlere büründü. ‘Süper Baba’ dizisinde ailenin akıllı kızıydı, ‘Kuzenlerim’ dizisinde neşeli Ece, Çağan Irmak’ın son filmi ‘Prensesin Uykusu’nda da kızı için çarpınan bir anne oldu. Sevinç Erbulak, tiyatro sanatçısı, Füsün ve Altan Erbulak’ın kızı. ‘Gözünü kırpma, düşerim’ adlı kitabın yazarı ve belki de en önemlisi, Kavin’in bir tanecik, dünyalar güzeli annesi...

**‘Prensesin Uykusu’ filminde çok başarılı bir oyun sergilediniz, filmin kadrosuna dahil olma hikâyenizi paylaşır mısınız?**

Filmin kadrosuna, Çağan Irmak’ın seçmesiyle dahil oldum. Çağan, tiyatro izleyen bir yönetmen ve bu sayede çok sayıda oyuncu tanıyor. Çağlar Çorumlu’yu ve beni de bir oyunda seyretmişti. Bizi izlerken, aklındaki filme uygun olduğumuzu düşünmüş. Bunu söylediğinde, büyük heyecan duydum, çünkü Çağan’ın, sevdiğim ve içinde yer almayı hayal ettiğim bir sineması var. Sevdiğimiz yönetmenler, kariyerleri boyunca ne kadar film çekiyor bilmiyoruz ama bir tanesine bile dahil olabilmek, bu meslekte lüks sayılır.

**‘Tarla Kuşuydu Juliet’teki oyunculuğunuz da övgü alıyor. Bu oyundan biraz bahseder misiniz? Karakterinizin temel özellikleri nelerdir?**

Oyun, Ephraim Kishon’un kaleme aldığı bir Shakespeare hicvi. Romeo ve Juliet’i artık bilmeyenimiz yoktur. Aşklarının ölümsüzlüğü, sanırım erken ölümle, aşkın yarım kalmış olmasından kaynaklanıyor. Oyunun yazarı, Ephraim Kishon, “Ölmeselerdi ne olurdu hiç merak ettiniz mi, ben çok merak ettim” diyerek Romeo ve Juliet’in tanışmalarından 35 yıl sonraki hallerini hayal etmiş ve çok eğlenceli, çok seyrilik bir oyun yazmış. Artık ilişkilerinde pek çok şeyi yitirmiş bir Romeo ve Juliet var oyunda. Yaş almışlar, birbirlerini çok yormuşlar fakat hâlâ aşık. Ama aşık olduklarını hatırlamaları için bir şey yaşamaları gerekiyor... Oyun aslında bunu anlatıyor. Ben Juliet’in 35 yıl sonraki halini oynuyorum. Juliet artık 47-48 yaşlarında. Oyunun çok büyümlü bir teksti var. Oyunda Romeo rolündeki Engin Alkan aynı zamanda Papaz Lorenzo’yu canlandırıyor. Juliet olarak ben de aynı zamanda oyundaki dadı rolünü üstleniyorum. Çok eğlenceli bir oyun oynadığımız inancındayım. Komedinin oyunculuk serüveninde çok özel bir yeri olduğunu ve zaman geçtikçe oyuncuya daha iyi oynama fırsatı verdiğini düşünüyorum. Bu biraz da benim oyunculuğum için geçerli olabilir. Oyunum repertuvardan kalktığı gün bile hiçbir zaman tamamlanmış olmuyor benim için. Hep sonradan “Şurası da şöyle olabilir” fikriyle devam ediyor hayat. Bu iyi bir şey aslında. Bu röportajı yaptığımız gün, kaçıncı oyunu oynayacağımızı bilmiyorum ama dün gece bile oyun içindeyken yeni şeyler keşfettim. Bugüne kadar şikâyet ederek oynadığım bir oyunum olmadı. Ama ‘Tarla Kuşuydu Juliet’teki Juliet’e, kişisel bir zaafım olduğunu da söylemeden geçemeyeceğim. Bir gün doğal olarak hayatımdan çıkacak ve bu rolü çok özle-

**‘Süper Baba’, ‘Çemberimde Gül Oya’, ‘Prensesin Uykusu’... Bunlar başyapıt olacak, seneler geçse bile zihinlerden kolay silinmeyecek film ve diziler. Bu kadar önemli projede yer almayı nasıl başardınız? Kendinize koyduğunuz altın kurallar var mı?**

Ben tesadüflere çok inanırım. Kişinin elbette kendi değerlerinden ödün vermemesi çok önemli, ama tesadüflerin, yani yıldız yüksekliğinin de hayatta önemli bir faktör olduğunu düşünüyorum. Süper Baba’ya başladığımda çok küçüktüm, orası benim okulumdu. Aynı yıllar Müjdat Gezen Sanat Merkezi’nde de eğitim alıyordum. O da başka bir şans, başka bir tesadüftü. Yeni açılmış bir okuldu. Oraya girip girmeyeceğimi bilmeden ya da orada okuyup okumama ihtimalimi çok düşünmeden sınava girmiştım.



“Komedinin oyunculuk serüveninde çok özel bir yeri olduğunu ve zaman geçtikçe oyuncuya daha iyi oynama fırsatı verdiğini düşünüyorum.”



“Kızımın başka birine ihtiyaç duymamasını, buna karşın çoklu ilişkiler yaşamasını isterim. Mesleğim ne olursa olsun ben bu ülkede kadın olmanın kolay olmadığını düşünüyorum. Bu yüzden Kavin’in çok güçlü olmasını istiyorum.”

Dizi ve okul aynı zamana denk geldi. Dolayısıyla o kadar çok öğretmenim oldu, o kadar farklı ekollerden, o kadar farklı ustalardan eğitim aldım ki, etkilenmemem, öğrenmemem mümkün değildi. Bu tip bir eğitimden geçtikten sonra alınacak kararlar, kurulan o hassas dengeyi tutturma hikâyesidir. Dizi yapmak için dizi yapmamaya çok özen gösterdim. Çünkü yaptığım işleri güzel hatırlamak istedim. Önce kendim ikna olmalıydım. Bir altın kuralım varsa, herhalde budur. İkna olduktan sonra, “Yapabilecek miyim?” korkusunu yaşıyorum ve ne kadar çok korkarsam, iş bittikten sonra kendimi o kadar iyi hissediyorum. Elbette dizinin oynadığı kanala, yönetmene, oyuncu kadrosuna dikkat ediyorum. İnsanın sevdiği işi yapması mutluluk getirir. Ben bu ülkede sevdiği işi yapan azınlığın arasındayım ve bunun farkındayım.

**Sanatçı bir anne babanın kızı olmak, meslek seçiminizi nasıl etkiledi?**

Yüzde 100 bir etki yarattı. Çünkü onları tiyatrodaki kadar çok görmek istiyordum ki, tiyatrodaki evden daha fazla vakit geçiriyordum. Bir süre sonra tiyatrodaki odam en pırıltilı, ışıltılı mekân haline geldi. Sonra oyunculuğu meslek olarak seçtim ve ailem bu kararıma çok sevindi.

**Eminiz kızınızın kendi istediği mesleği seçmesini arzu edersiniz. Ama her annenin gönlünde yatan bir hayal de vardır. Kızınızın gelecekte ne iş yapmasını istersiniz?**

Benim gönlümde yatan onun müzikal oyuncusu olması, Londra’da okuması ve orada yaşaması. Ona bunu tepki vermesin diye söyleyemiyorum ama ben hayallerimde Kavin’i öyle görüyorum. Fizikini sahneye çok yakıştırıyorum. Kavin’in hayal gücü, eğer sanatçı olursa onu çok ilerletecek bir genişliğe sahip. Yazmasını ve onunla aynı sahneyi paylaşmayı da çok istiyorum. Çok şımarık hayallerim var kızıyla ilgili... Gözümü kapattığımda onu Londra’da, ‘Phantom of the Opera’da Christie’yi oynarken görüyorum. Bunu çok istiyorum ve gerçek olma ihtimaline çok inanıyorum.

**Kızınızla aranızdaki ilişki nasıl? O doğduktan sonra hayatınızda neler değişti?**

Ben hamileyken bir anne modelini hayal etmiştim. “Şunu yaparım, bunu yapmam, buna asla izin vermem, bu da çok normal” gibi kafamda birtakım kurallar oluşturmuşum. Ama doğduktan sonra planladıklarının tamamen tersini uygulayan bir anne oldum. Hayatım Kavin’den önce ve Kavin’den sonra olarak ikiye ayrılıyor. Bu ayrım anne olarak değil Sevinç olarak değişmiş olmamdan kaynaklanıyor. Kavin’den önce takıntılı olan bir insandım, sonra çok rahatladım. Mükemmelliğe çok hayrandım, artık eskisi gibi düşünmüyorum. Kusurlarla sevebilmeyi öğrendim. Çocuk değişik bir öğretmen. Ben

1975 doğumluyum, Kavin 2006 doğumlu ve benim ondan öğrenebileceğim çok şey var. Kavin'in nüfus cüzdanında büyümesini ama kendinden bir şey kaybetmemesini istiyorum. Korkularımı ona öğretmiyorum, onun doğallığını bozmak istemiyorum. Ben onun istediği her şeyi yapabileceği bir anne modeliyim. Çocuk bir çeşit yaşam rehberi gibi aslında.

#### **Birlikte yapmaktan en keyif aldığınız aktivite nedir?**

Masal uydurmak. Kavin çok komik siparişler veriyor, mesela; "Fil olsun, yavru kirpi olsun ve Pinokyo olsun" diyor. Ben bir şey anlatmaya başlıyorum, "Kapı kilitliymiş, açamıyormuş" diyorum mesela, "Yok anahtarı bulmuş, açmış" diyor Kavin. Nasıl sonuçlanacağını bilmediğimiz şeyler, masallar uyduruyoruz ve çoğunun ortasında Kavin uyuyakalıyor. Uyandığında masalın neresinde kaldıysak mutlaka hatırlıyor. Çocuklar söze çok inanıyorlar, ben yapamayacağım bir şeyi asla vaat etmiyorum Kavin'e.

#### **Onun gelecekte nasıl biri olmasını istersiniz? Böyle biri olması için ona nasıl destek vereceksiniz?**

Başka birine ihtiyaç duymamasını, buna karşın çoklu ilişkiler yaşamasını isterim. Mesleğimiz ne olursa olsun ben bu ülkede kadın olmanın çok kolay olmadığını düşünüyorum. Bu yüzden Kavin'in çok güçlü olmasını istiyorum. Kavin'in ismi güçten gelir. Kavin'in kendi hayatının efendisi olmasını, nerde ne yapıyorsa bunu istediği için yapmasını, zorunlu koşullardan ötürü meslek seçmemesini istiyorum. Böyle bir hayat yaşaması için elimden gelen her şeyi yapacağım. Kendimde kullanmadığım bütün haklarımı Kavin'de kullanacağım bir hayat yaşatacağım ona.

#### **Kızınızın ve kendinizin beslenmesinde nelere dikkat ediyorsunuz?**

En geriye gittiğimizde, emzirmeye çok önem vermiştim; 19 ay emzirdim. Şimdi sevdiği şeyleri yedirmeye çalışıyorum, fast food'u uzak tutmaya çalışıyorum ama hayatımızda hiç yok dersem yalan olur. Annem ve ben sebze ve meyve ağırlıklı beslendiğimiz için, Kavin okuldan dönen çocukların istemediği şeyleri istiyor. "Bana kivi salatası yapar mısınız?", "Şöyle bir portakal olsa da yesek" diyor. Sokak hayvanlarını da beslemeyi seviyor. Et yediğinde, birlikte aşağı inip kedilerimizi, köpeklerimizi kemiklerle besliyoruz. Sadece organik ürün seçmiyorum, bir misafirlikteyken de rahat bırakıyorum. O da zaten sağlıksız şeyleri sevmiyor. Ama her çocuk gibi şeker ve çikolataya bayılıyor.



Sevinç Erbulak'ın başrolünü Engin Alkan'la paylaştığı, 'Tarla Kuşuydu Juliet' adlı oyundan kareler...



## **Pınar ürünlerini kullanır mısınız?**

Kavin için özellikle Pınar Süt kullanıyorum. Bir de Pınar Light Peynir var, onu çok seviyorum. Sette yenilen her şeyin lezzeti çok farklıdır ve sette kurulan yemeği yemek yasağıdır. Yasak olduğu için de istek doğurur, biz de hep tırtıklarız. Sanat yönetmenleri de "Lütfen dekoru yemeyelim" derler. Ben koklayarak doğru peyniri aradığım için benim peynir seçmem çok zaman alabiliyor. Onun için Pınar Light Peynir hayatımı kurtarmıştır. Sette yiyip, arkadaşşıma "Bu nedir?" diye sormuştum. Pınar olduğunu öğrendiğimden beri Pınar Light Peynir yiyorum. Kavin de Pınar Süt içiyor. Çok memnunum. Pınar zaten çok köklü bir marka ve ürünlerini güvenererek kullanıyorum.

## Her biri ayrı mucize: kış sebze ve meyveleri

Kış mevsimi, sebze ve meyve çeşitliliği açısından zengin bir dönem. Doğru beslenerek, hem bu kışı sağlıklı geçirebilir, hem de kendinize ömür boyu sürecek bir iyilik yapabilirsiniz

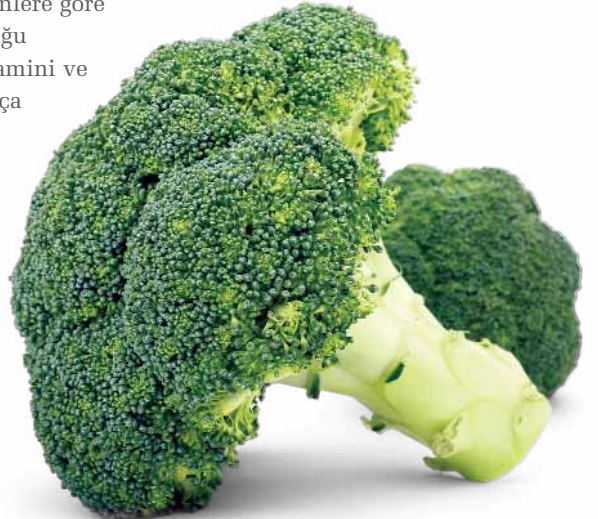
8  
ŞUBAT  
2011  
9

Her biri mucizevi etkiye sahip sebze ve meyveler, birçok hastalığa iyi geliyor, birçoğunun da oluşmasını engelliyor. Eskilerin daha sağlıklı olmasında; köyde yaşayan insanların, şehirdekilere göre daha uzun yaşamasında, beslenmenin payı yok mu? Kış sebze ve meyvelerinin faydalarını okuduğunuzda, bu konuda fikirleriniz daha da netlik kazanacak.

### Brokoli

Halk arasında yeşil karnabahar olarak da bilinen; betakaroten, kalsiyum ve C vitamini deposu olan brokoli, başta kemik erimesi olmak üzere birçok önemli hastalığı önüyor. Mide sağlığını koruyan brokoli, içeriğindeki 'sulforafan' sayesinde güneşten zarar görmüş cildin onarılmasına da yardımcı oluyor. Brokoli kalp hastalığı riskini önemli derecede azaltmasının yanında, katarakt riskini de önemli ölçüde düşürüyor. Nitekim, haftada iki kereden fazla brokoli yiyen kişilerde katarakt görülme riskinin, bu sebzeyi ayda bir kereden az tüketenlere göre yüzde 23 daha düşük olduğu saptanmış durumda. C vitamini ve kalsiyum yönünden oldukça zengin olan brokoli, kemikleri güçlendirmek açısından da son derece faydalı bir besin. İçerdiği C vitamini, betakaroten, çinko ve selenyum sayesinde bağışıklık sistemini de güçlendiren bu sebze, folik asit değeriyle, hamileler için son derece faydalı.

Uzman Dr.  
**Faik Avardar**







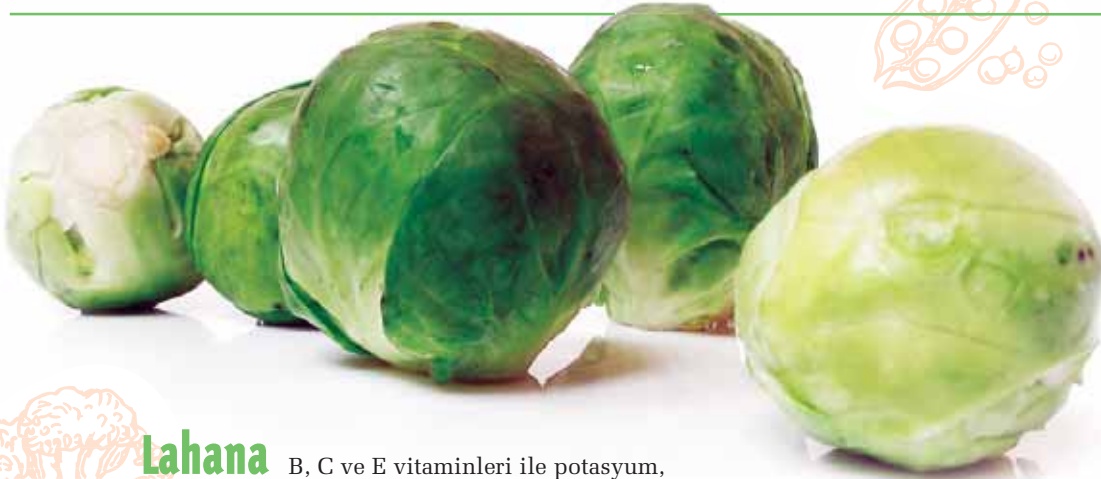
## Portakal

Bu mucizevi meyvenin bileşiminde, C vitamini, karbonhidrat, potasyum, folik asit ve bioflavin bulunuyor. Portakal, bileşimindeki bu vitamin ve minerallerle, kişiyi soğuk algınlığı, grip, kas incinmesi, kalp hastalıkları ve felçten koruyor. Portakalın suyunda bulunan ve bir antioksidan olan 'bioflavin', damarları güçlendirerek kalbin zarar görmesini engelliyor; vücuttaki ezik ve çürüklerin daha çabuk iyileşmesini sağlıyor. İçerdiği C vitamini ve folik asit sayesinde öksürüğü azaltan bu narenciye, aynı zamanda mide ve pankreas kanserini önleyici etkiye de sahip. Yüksek potasyum değeri sayesinde, tansiyonun dengelenmesine yardımcı olan portakal, cildin kurumasını ve kırılganlığını da önüyor. Bu mucize kış meyvesinin bir diğer faydası da, çocukları hastalıklardan koruması ve fiziksel gelişimlerine destek olması. Kabuklarında bulunan uçucu maddenin bazı kanser türlerinin tedavisinde, önemli bir iyileştirici madde olduğu bilimsel olarak kanıtlanan portakalı, kış boyunca tüketmeye özen gösterin.

## Ispanak

Provitamin A, C ve K vitamini, demir ve çeşitli enzimler içeren ıspanak, diğer yapraklı sebzelere göre çok daha fazla proteine sahip. Kansızlığı ve gelişim bozukluğunu gideren, vücudu soğuk algınlığına karşı koruyan, kalp ve gelişme bozukluğunu gideren ıspanak, özellikle hamileler için son derece değerli bir besin. Annenin hamileliği süresince ıspanak yemesi, doğacak bebeğin güçlü olmasını sağlıyor. Şeker hastalığına da iyi gelen bu sebze, zayıflamak isteyenlere de kalorisi düşük olduğu için tavsiye ediliyor.





## Lahana

B, C ve E vitaminleri ile potasyum, kalsiyum, kükürt, demir, bakır ve magnezyum gibi mineraller açısından zengin bir besin olan lahana, kanser hücrelerinin çoğalmasını engelleyen kimyasal bir madde içeriyor. Vücut direncini artıran lahana, bağışıklık sistemini de güçlendiriyor. Mikrop öldürücü etkisinin yanında, başta meme, rahim ve bağırsak kanseri olmak üzere, kansere karşı çok iyi bir koruyucu olan lahana, kansızlık çekenlere ve astım hastalarına tavsiye ediliyor. Lahana, öksürüğün kesilmesine ve balgamın azalmasına yardımcı oluyor. İdrar söktürücü ve kabızlığı giderici etkisi yanında, romatizma ve siyatik şikâyetlerini azaltan lahana, kandaki şeker oranını da düşürüyor. Çiğ lahana ve lahana suyu başta mide ve bağırsak ülseri olmak üzere her çeşit ülserle karşı koruyucu ve iyileştirici etkilere sahip.

10



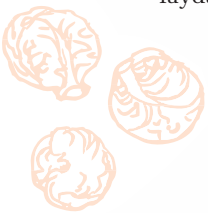
ŞUBAT  
2011



11

## Havuç

Bol miktarda A vitamini içeren havucun bileşiminde, B, C, D ve E vitaminleri ile karoten, şeker ve fosfor bulunuyor. Bağırsakları çalıştırarak sindirime yardımcı olan bu sebzenin, idrar ve gaz söktürücü etkileri bulunuyor. Havuç aynı zamanda bağırsak iltihaplarını ve böbrek ağrılarını da gideriyor. Vücuda, kalbe ve gözlere kuvvet veren bu turuncu mucize, bitkinliğe ve kansızlığa iyi geliyor; astım, bronşit gibi solunum yolu hastalıklarına ve ksürüğe karşı fayda sağlıyor. Kansere karşı koruyucu etkisi olması, cilde tazelik vermesi ve diş etlerini güçlendirmesi, havucun bilinen diğer faydaları arasında yer alıyor.



## Nar

B1, B2 ve C vitamini, potasyum, kalsiyum ve demir kaynağı olan nar, bağışıklık sistemini güçlendiren, kolesterol ve şekeri dengeleyerek, kanser hücrelerinin gelişmesini engelleyen bir meyve. Enfeksiyona karşı vücut direncini artıran narın cildimize de olumlu katkıları var. Pürüzsüz ve ıslıl ıslıl bir cildin anahtarı olan nar suyu, yüksek antioksidan etkisi ile diğer meyvelerin önüne geçiyor. Kış aylarında hissedilen yorgunluğa da çare olan nar, enerji vermesinin yanında, kalp sağlığını korumaya da yardımcı oluyor.



## Kereviz

İçeriğinde protein, fosfor, demir, potasyum, A, C ve E vitaminleri ile kalsiyum bulunan kereviz, kalorisinin düşük olması sebebiyle, diyet yapanlar için oldukça uygun bir besin. Sinirleri yatıştırıcı etkisi olan kerevizin suyu ise tansiyonu düşürmeye yardımcı oluyor. Kereviz suyu aynı zamanda idrar söktürücü etkiye de sahip. İdrar yollarını ve kanı temizleye yardımcı olan kereviz, böbrek kumu ve taşlarının dökülmesini kolaylaştırıyor; şeker, yüksek tansiyon ve romatizma hastalıklarına iyi geliyor.



## Anadolu'nun



# saklı lezzetleri

İstanbul Galata'daki Kiva Han, Anadolu'nun saklı lezzetlerinin izini sürüyor, edindiği tariflerle pişirdiği bu yöresel yemekleri misafirlerine sunuyor. Kiva Han'ın şefi Zafer Ertürk, farklı yörelere özgü bu tarifleri bizlerle paylaştı

12



ŞUBAT  
2011



13

### SİNİ ORUĞU (HATAY)

MALZEMELER: (6 KİŞİLİK)

- 500 gr dana kıyması • 500 gr kuru soğan • 100 gr ceviz • 200 gr köftelik bulgur • 1 yumurta sarısı • 10 gr toz kırmızı biber • 2 bardak sıcak su • 20 gr tuz • 20 gr karabiber • 20 gr kimyon • 10 gr domates salçası • Sıvı yağ

**Yapılışı:** Bulgurun üzerine sıcak su ekleyip, hava almayacak şekilde demlenmeye bırakın. Küçük bir tencerede doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Ardından 400 gr kıymayı ekleyin ve pişirmeye devam edin. Suyunu çekmeye yakın cevizleri de ekleyin. Tuz, karabiber, kimyon ve toz biber ilave ettikten sonra, oluşan bu karışımı soğumaya bırakın. Demlenen bulgurun içine tuz, karabiber, domates salçası ve 100 gr dana kıyması ekledikten sonra, bu hamuru kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğurun. Baklava tepsisine hamurun yarısını koyun ve kalınlığı 2 cm olacak şekilde yayın. Üzerine hazırladığımız kıymalı harcı ekleyin. Kalan hamuru açarak, harcı üzerine kapatın. 1 saat dinlendirdikten sonra 200 derecede fırında 17 dakika pişirin.



### TELEME TATLISI (AYDIN)

MALZEMELER: (6 KİŞİLİK)

- 1 lt Pınar Süt • 250 gr ceviz • 50 gr incir

**Yapılışı:** Cevizleri blenderdan geçirin. İncirleri de çok küçük doğrayın. Sütü ocakta ısıtın, kaynamasına ve ılık olmasına özen gösterin. Ilık sütün içine ceviz ve incirleri ilave ettikten sonra, yine kaynamasına özen göstererek ocaktaki tencerenin içinde malzemeleri blenderla çırpin. Muhallebi kıvamına gelen tatlıyı kaselelere dökün ve soğumaya bırakın.





## BELİ KIVRIK (URFA)

**MALZEMELER: (5 KİŞİLİK)**

- 5 adet orta boy patlıcan ● 400 gr köftelik kıyma ● 3 adet orta boy soğan
- 6-7 adet çarliston biber ● 1 çorba kaşığı domates salçası ● 3-4 diş sarımsak ● Karabiber ● Tuz

**Yapılışı:** Patlıcanların kabuklarını almalı soyarak tuzlu suda bekletin. Kıymayı, rendelenmiş soğanları, çarliston biberleri, tuz ve karabiberi karıştırıp köfte harcı hazırlayın. Patlıcanları, birbirlerinden ayrılmayacak derinlikte, yanlamasına kesin. Kesilen yerlerin arasına köfteleri yerleştirin. Bu işlemi yaparken, patlıcan dilimlerinin birbirlerinden kopmamasına özen gösterin. Kıvırlıp yarım ay şeklini alan patlıcanları, yağlanmış tepsiye yerleştirip, üzerine doğranmış soğan ve çırpılmış domates dökün. Salçayı ve 1 çay kaşığı tuzu, 1 bardak su içinde eritip, tepsiye ilave edin ve fırında pişirin.



## PEHLİ (TOKAT)

**MALZEMELER (6 KİŞİLİK)**

- 1,5 kilo kuzu kol veya kuzu but ● 2 çorba kaşığı Pınar Tereyağı ● Tuz
- 2 su bardağı baldo pirinç ● 2,5 su bardağı et suyu ● 100 gr Pınar Tereyağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı ● Tuz

**Yapılışı:** Tereyağını tavada eritin. Etləri çevirerek kızarttıktan sonra bir tencereye alın ve 3 bardak sıcak suyu etlerin üzerine dökün. Etlər ocağa pişerken yarım saat sonra üzerine tuz ilave edin ve etler pişinceye kadar kaynatmaya devam edin.

Pilav için, 2 su bardağı pirinci sıcak su ve tuz ile ıslatın. Pilavı pişireceğiniz tencereye, 2,5 su bardağı et suyu ekleyip kaynatın. Kaynayan suya, tuz ve 2 çorba kaşığı zeytinyağı ilave edin. Suda bekleyen pirinçleri yıkayıp süzün ve kaynayan suya bırakın. Pilav suyunu çektikten sonra tencereyi ocaktan alın. Bir tavada, 100 gr tereyağını kızdırıp, pişmiş olan pilavın üzerine gezdirerek dökün. Pehlî etyle birlikte servis yapın.

## ŞUKURİYE (HATAY)

**MALZEMELER: (6 KİŞİLİK)**

- 1 kg kemiksiz kuşbaşı koyun eti ● 500 gr arpacık soğan ● 4 çorba kaşığı sıvı yağ
- 40 gr nohut (ıslatılmış) ● Karabiber ● Tuz
- 300 gr Pınar Yoğurt ● 1 adet yumurta ● 2 çorba kaşığı un

**Yapılışı:** Etləri suyunu salıp çekene kadar kavurun, ardından sıcak su ve nohutu ekleyin. 30 dakika pişirdikten sonra arpacık soğanları ilave edin ve 10 dakika daha kaynatın. Bir kabin içerisinde; yoğurdu, yumurtayı ve unu çırpın. Bu karışımı kaynayan yemeğe ekleyin. Son olarak tuz ve nane ilave edip, servis yapın.



# Pilates

## doğru yapıldığında mucize yaratıyor

**Her şey,** yıllar önce bir hafta sonu sabahı başladı. Gazetelerin hafta sonu ekleri, dünyaca ünlü pop star Madonna'nın formunu pilatesle koruduğunu yazdı. İngilizce'den Türkçe'ye çevrilen sayısız makalede, pilatesin hayal gibi gelen faydalarından bahsedildi. Pilates yapanlar kilo vermiyor ama inanılmaz derecede inceliyorlardı, duruşları düzeliyor, bel ve sırt ağrıları dinliyordu. Pilatesi bulan ve bu spora soyadını veren Joseph Pilates'in, bu egzersiz sisteminin faydalarını anlatmak için yaptığı açıklama da hayli iddialıydı; "Sadece üç derste farkı hissedecek, on derste farkı göreceksiniz ve yirmi derste tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız..."

Pilates muhakkak ki, ilgi çekici bir spordur ve dünyadaki birçok kadın gibi bizi de etkilemişti. Fakat bizim dünyadaki diğer kadınlardan bir farkımız vardı, etkilendiğimiz her şeye ikna olmuyorduk. Bunun nedenlerine gelince, bir kere için ucunda kilo vermek yoktu. Yıllarca kilo vermeye odaklanan beynimiz ve hayallerimiz, tartıda aynı rakamı görmeyi kabullenmiyorduk.

Eğitim almadan evde yaptığımız pilates, Joseph Pilates'in geliştirdiği gerçek pilates mi, yoksa sadece jimnastik hareketi yapıyoruz da farkında mı değiliz? Bel ve boynumuzu korumayı tam olarak öğrenmeden pilates yapmak, forma gireyim derken, bizi sakatlamasın...



Haydi bunu kabul edip heveslendik diyelim, bu sefer de pilates yapmak için ayırmamız gereken bütçe, kocaman bir engel olarak önümüzde duruyordu. Bu kısır döngü böyle devam ederken, birileri ihtiyaçlarımızı gördü ve işimize yarayacağını düşündüğü çareler sunmaya başladı. İnternette ve televizyonda, çeşitli pilates videoları yayınlandı. Pilates DVD'leri hızla tükendi. İnternetteki alışveriş sitelerinin 'en çok satanlar' listesinde pilates topları ilk sırayı aldı. Birçok kadın evde pilates yapmaya başladı. Sonunda bir çözüm bulunmuştu. Peki gerçek çözüm sahiden bu muydu?

### Görmek için uygulamak gerek

Bugüne kadar yazılan birçok pilates makalesinde, bu sporun ne kadar harika olduğu ve faydaları uzun uzun anlatıldı. Yazılanlar etkileyiciydi ama gerçek bir deneyimin parıltısı yoktu. Pilatesin neler kazandırdığını görmek için onu gerçekten denemek gerekiyor. Evde tek başına yapılanla, eğitmen eşliğinde yapılan arasındaki farkı anlamak içinse, birçok spor merkezinin verdiği, yarım saatlik ücretsiz deneme dersine katılmak yeterli. Örneğin daha ilk derste, pilatesin boyunuzu nasıl daha uzun gösterdiğini anlıyorsunuz. Birçoğumuz, eski Türk

filmlerinde, başına kitap koyup yürüyen aktrislerin doğru ve dik yürüdüğünü sanırsınız. Karın içeride, kalça dışarıda.. Bel oyuğu da iyice belirgin... Oysa bu duruş yanlış. Pilatesin ilk dersi şu oluyor; dik duruş, sırtın düz olduğu pozisyonudur. Şunu söylemekte fayda var; bu duruşu, yıllardır kendi haline bıraktığımız omurgamız, kolay kolay kabullenmiyor. Dik durmak için ciddi efor sarf ediyorsunuz ve kendinizi rahatsız hissediyorsunuz. Nasıl durmanız gerektiğini gördükten sonra ise sıra hareketlere geliyor. Hareketlerinizi pilates hocanız belirliyor. Yapamadığınız hareketler olunca sizi fazla zorlamıyor, yan yolları gösteriyor. En basit harekette bile dikkat etmeniz gereken en az beş şey var. Duruşunuzu asla bozmayacaksınız, diyaframdan nefes alacaksınız, karın ve pelvis kaslarınızı sürekli kasacaksınız, gösterdiği hareketi onun gösterdiği hız ve doğrultuda yapacaksınız. Bazen de şöyle komutlar geliyor: "Şimdi nefesini bir mumu söndürüyormuşsun gibi üfle", "Boynunun altında bir elma taşıdığını düşün, kalkarken bu elmayı sakın düşürme", "Sırtın mindere yapışmış olmalı, tam oturmazsa, hareket işe yaramaz." Aynı anda iki şeyi yapmak bu kadar zorken, aynı anda en az beş şeyi yapmaya çalışmak başlangıçta imkânsız gibi geliyor. Pilates eğitmeniniz bunu bildiğinden sürekli atladığınız kuralı hatırlatıyor. "Diyaframdan nefes almayı bıraktın", "Fazla eğildin" ya da en acısı; "Şu an yaptığın hareket bir işe yaramıyor, sadece jimnastik yapıyorsun." Özellikle bu son uyarı, çok önemli. Evde ekrana bakarak yapılan pilatesin en büyük yanılgısı bu çünkü. Ekrandaki gibi hareket edebilirsiniz ama istediğiniz kası çalıştırdığınızdan emin olamazsınız.



Bunun ne kadar önemli olduğunu, yanlış yaptığınız hareketi hocanız durdurup, doğrusunu yapmanızı sağladığında çok daha iyi anlıyorsunuz. Şu bir gerçek ki, ön kol kaslarınızı çalıştırmak

isterken, sadece omuzlarınızı hissediyorsanız, kol kaslarınız sıkılaşmayacaktır.

Eğitim almadan yapılan pilatesin en önemli riski sakatlanmaya yol açmasının mümkün olması. "Sporcular ve dansçılar sakatlanmayı önlemek için pilatesten faydalanıyor da, pilates yaparken sakatlanmak da nasıl oluyor?" diye sorabilirsiniz.

Biz bu soruyu Pilates Akademi Nişantaşı'nın ve Türkiye'nin en eski pilates eğitmenlerinden biri olan Abdullah Andsoy'a yönelttik. Bakın Andsoy neler söyledi...

### "Eğitmenlerin bile pilates yaparken bir gözetmene ihtiyacı var"

Abdullah Andsoy, pilatesin popülerleşmesinden sonra sadece bilinçli eğitmenlerle değil, televizyon prog-

ramları ya da DVD eşliğinde pilates yapmanın yaygınlaştığını belirterek şu açıklamayı yapıyor: "Unutulmamalı ki; pilates programlarının, kişinin yaşına, kilosuna, vücut yapısına, esnekliğine ve bunun gibi birçok değerlendirmeye dayanarak oluşturulması gerekiyor. Örneğin, obezite, kemik erimesi ya

da fitik yatkınlığı olan bir kişi daha formda ve sağlıklı olabilmek için bilinçsizce pilates yaptığında, geri dönüşü çok güç sakatlıklar ortaya çıkabiliyor. Ayrıca günlük hayatta fazla hareket etmeyen bir kişi, yanlış uyguladığı hareketler sonucu diz, bel ve boyun sakatlığı yaşayabiliyor. Bu anlattıklarım bilinçsiz yapılan pilatesin en büyük riski. Bunun yanında bir de faydasız pilates yapmak var. Pilates yaparken aynı anda birçok noktaya dikkat edilmesi gerekiyor; boyun ve omuzların duruşu, kürek kemiklerimizin şekli, kaburgalarımızın kapalı olması, karın kaslarımızın aktif durumda tutmamız, omurgamızın doğal duruşunda olması, kalça, diz ve ayakların dengeli ve hizalı olması gibi. Uzun yıllardır pilates eğitmenliği yapıyor olmama rağmen, ben dahi pilates yaparken saydığım bu noktaları gözlemlemesi için bir eğitmen arkadaşımın yardım alıyorum."

16  
ŞUBAT  
2011  
17

## Ne yapmalı?

Pilatesin hakkını vermek ve kasları ideal şekilde çalıştırmak için bireysel ders almanın faydalı olduğu muhakkak.

Diğer taraftan özel ders ücretleri hiç de ucuz değil. Her insanın bu konuda kendine uygun bir çözümü olacaktır. Bizim vereceğimiz öneri, bu yollardan sadece biri. Buna göre, pilates yapmanın bir yolu, pilates grup derslerinin ücretsiz verildiği bir spor salonuna yazılmak ve ayrıca bir pilates stüdyosundan ya da spor salonundaki özel pilates derslerinden bir paket satın almak. Özel pilates dersleri çoğunlukla 12 saatlik programlar oluyor. Haftada iki gün özel pilates dersi alıp, bir gün de toplu derslere katılabilirsiniz. Özel derste 12 saati tamamladığınızda, 6 saat de grup dersine katılmış olacak, hareketleri nasıl doğru yapacağınızı öğreneceksiniz. Spor salonundaki ücretsiz toplu pilates derslerine devam edip, öğrendiklerinizi pekiştirdikten sonra, bu egzersizi evde sürdürebilirsiniz. Elbette, yanınızda sizi uyaran biri olmayınca, özel dersten aldığınız verimi alamayabilirsiniz. Ancak eğitim almadan önce, kendi kendinize yaptığınız pilatesten aldığınız verimi yüzde 70 oranında artırmış olacaksınız.

Geçen sürede, hangi hareketin, nasıl doğru yapılacağını öğreneceğinizden, ekranda izlediğiniz hareketleri yaparken sakatlanma riskinden de kendinizi koruyabileceksiniz.





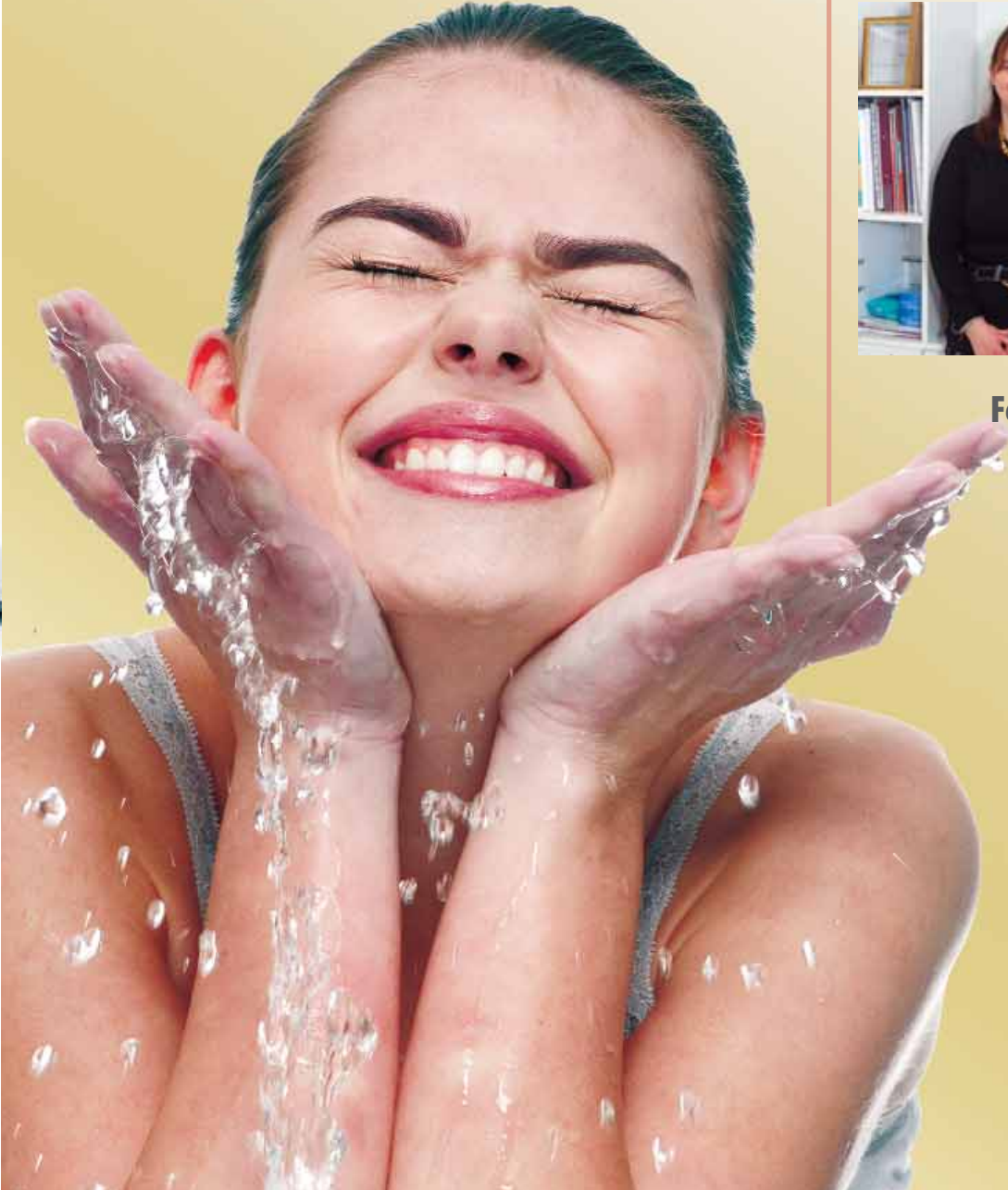
# Yıllar geçsin cildiniz ışıltısını kaybetmesin

**Bronzlaşınca** kendimizi nedense daha iyi hissediyoruz. Ne yazık ki en uzun bronzluk üç hafta sürüyor. Bir ay sonra kendi tenimize kavuşacaksak, üç hafta için onu yormanın ve gelecekteki mirası bugünden harcamanın bir anlamı var mı peki? Sadece güneş de değil, uykusuzluğa yenik düşüp cildimizi temizlemeden yattığımız o geceler ve cildimize gerekli nemi sağlamadığımız bütün o günler, cilt sağlığımızın bugününü ve yarınını doğrudan etkiliyor. Harekete geçmeden önce, bilinçlenmek en doğrusu. Bu yüzden, İstanbul Caddebostan'daki M-Onep Estetik Merkezi'nden Dermatolog Feza Erdoğan ile yaptığımız röportajda, cilt sağlığını korumanın yollarını konuştuk.

Cildimiz hep taze, hep güzel görünsün istiyoruz, peki gerekli özeni gösteriyor muyuz? Özenden kastımız kremlere sarılmak değil, öncelikle onu korumak ve temizliğini sağlamak



Dermatolog  
**Feza Erdoğan**



## **Cilt temizliği niçin bu kadar önemli?**

Gün boyu cildimize temas eden, toz duman gibi olumsuz etkenler, cildimizde zamanla birikir. Eğer cildimizi temizlemezsek, gözeneklerde sebum oluşur. Bu da cildin mat ve sağlıksız görünmesine yol açar. Daha da önemlisi, temiz olmayan bir cilde UV ışınları daha düzensiz girer ve kolajene daha çok zarar verir. Bu da ciltteki leke ve kırışıklıkların artmasına yol açar.

## **Cildimizi nasıl temizlememizi önerirsiniz?**

Temizleme ürünlerinin PH değerinin, cildin doğal PH değerine uygun olması çok önemli. Genellikle aynı serinin ürünlerinin kullanılmasını öneririm. Cilt temizliği günde iki kez, sabah ve akşam yapılmalıdır. Cilt temizleyici özel sabun, tonik ve kremden oluşan üçlü set kullanımının iyi sonuçlar verdiğini görüyoruz. Bunların dışında profesyonel cilt temizliğinin de yılda 4-8 defa yapılması faydalıdır.

## **Peki, makyaj temizliği? Makyajın ciltte en fazla ne kadar kalmasını tavsiye ediyorsunuz?**

Makyaj, cilt temizliğinde çok önemli bir konu. Fondöten, pudra gibi malzemeler, cildin nefes almasını engellediği gibi gözeneklerin de tıkanmasına yol açıyorlar. Ben, makyajın iki saatten fazla yüzde tutulmamasını öneririm. Makyajın çok iyi temizlenmesi gerektiğini de unutmamak gerek. Bazen, peeling için bize gelen hastalarda birkaç kez makyaj temizleme işlemi yapılır. Çünkü ilk seferde tüm makyaj çıkmaz. Bu konuda bir uyarıda bulunabilirim. Bazı örnekler, kadınları şaşırtmamalı. Biri çıkıp, "Ben cildime bakmam, makyajımı da düzenli temizlemem ama cildim güzel" dediğinde, bunun sonrasını düşünmek lazım. Bazen, bu tür etkiler kendini hemen göstermez, ama bir bakarsınız birden bir çöküş yaşanır. Risk almak doğru değil. Bunun dışında sadece makyaj yapanlar değil, makyaj yapmayan kadınların da, dış etmenlere maruz kaldıklarını unutmayarak, cilt temizliklerini düzenli yapmalarını tavsiye ederim.

## **Cilde iyi gelen gıdalar var mı?**

Çok kesin bulgular olmamakla birlikte, özellikle kadınlarda, hormon etkisinden dolayı; asitli içecek, kuruyemişler ve yağlı gıdalar, selülit ve sivilce oluşumunu artırabiliyor. Bunların yerine kırmızı renkte yiyecekler (özellikle kırmızı biber ve mevsiminde domates) ve bol su tüketilmesi cilde yararlıdır. Diğer taraftan aldığımız besinlerin cildimize ulaşmak için kat ettikleri yol oldukça uzun. Vitaminler cilde ulaşana kadar vücut tarafından emilimi sağlıyor ve cilt üzerinde çok etkili olamıyor. Cilde haricen, yani dışarıdan uygulanan vitaminli kremler, cilde daha kolay ve daha fazla etki ediyor. Sabah ve akşam, cilt temizliğinden sonra bu vitaminli kremler kullanılabilir.

## **Güneş, soğuk, toz gibi dış etmenler cildimizi nasıl etkiliyor? Zararlı etkileri en aza indirmek için neler yapmalıyız?**

Olumsuz dış etkenlerin yüzde 80'ini UV ışınları teşkil eder. Soğuk, toz, duman ve sigara da zarar verir ama en yüksek etkiyi UV ışınları yapar. UV ışınları da A ve B olmak üzere ikiye ayrılır.

UVA ışınları tüm UV ışınlarının yüzde 90'ını içerir ve yaz-kış tüm hava şartlarında mevcuttur. Bunun için her mevsimde SPF30 ve üzeri güneş kremi, günde 2-3 kez kullanmak lazım. Kullandığımız kremin kalitesi kadar, sık tekrarlanması da en az o kadar önemli. Cildi güneşten korumak, ona yapılabilecek en büyük iyiliktir.

**Bu uyarılardan sonra hemen, güneşten alınan faydalı ışıklardan bahsedilir. Biz de soralım, güneşten korunduğumuzda bu faydalardan mahrum mu kalıyoruz?**

Sanıldığının aksine bronzlaşmadan da güneşten gelen faydalı ışınları almamız mümkün. Bileklerinizin güneş görmesi ya da yazın giydiğimiz ince kıyafetler bile güneşten faydalanmanız için yeterli. Cam, güneş ışınlarını geçirebilen bir materyal. Değil dışarı çıkıp güneşlenmek, camdan geçen ışınlar bile vücudun gerek duyduğu vitaminleri almamıza yeter.

**Evde cilt bakımı yapmak istesek hangi ürünleri kullanmalıyız?**

Cildin yapısına uygun, bir uzman tarafından önerilen ürünleri kullanmakta fayda var. Kozmetik sektöründe çok pahalı ürünler olduğunu biliyoruz. Fakat bir ürünün pahalı olması sizin cildinize uygun olduğu anlamına gelmez. Hatta Amerika'da "Mümkünse en ucuz kremi alın" gibi söylemler başladı. Esasında, cildinize en iyi gelen krem, size en uygun kremdir. Bu malzemeleri satın alırken, uzmana danışmak da çok önemli. Kozmetik satıcılarının hepsi, size en uygun ürünü seçip verecekler diye bir garanti yok. Cilt bakımı dediğimizde sadece yüz bakımı da anlaşılmalıdır. Vücudumuz için de yapabileceğimiz şeyler var. Haftada iki üç kez vücut için peeling yapılabilir, nemlendirici bir krem ile kaybettiği nem vücuda geri kazandırılabilir.

**Cilt bakımı adına her şeyi cildimize sürmemiz doğru mu? Bu konuda yanlış bilinenler neler?**

Çok kuru cilde sahip olanların bile, fazla nemlendirici kullanması yanlıştır. Bunun cildin doğal nem dengesini bozma riski var. Fazla krem, cildimizde gereksiz yere siyah nokta ve yağlanmaya sebep olur. Çok bilinmeyen bir konu da, yağlı ciltlerin bile zaman zaman neme ihtiyacı olduğudur. Yağlandırmayan, su bazlı ürünler bu tip ciltler için çok daha uygun olacaktır.

**Stres cildimizi etkiliyor mu?**

Elbette. Örneğin sedef hastalığı, akne problemleri ve bunlardan daha da ciddi olan, yatarak tedavi gerektiren deri hastalıkları stres kaynaklı olabiliyor. Stres arttıkça hastalık da alevleniyor.

**Kimisi, cildine yeterince bakmasa bile çok sağlıklı görünür. Kimisi de, ne kadar uğraşsa uğraşsın istediği cilde kavuşamaz. Bu konuda, genetik mirasın rolü nedir? Cildimizi sevmek için önce nele-ri kabullenmemiz gerekiyor?**

Genetik miras ve kişinin 20 yaşına kadar güneş ışınlarına ne kadar maruz kaldığı çok önemli. Teni koyulaştırmak için çaba gösterilmesi çok yanlış, çünkü cilt tipi ve ten rengi ne olursa olsun cildi korumak gerekiyor. Kırışıklık, leke, ton farkı, elastikiyet kaybı ve deri kanserinden korunmak için güneşten uzak durmak gerekiyor. Özellikle çocuk yaşlarda cildin güneşten korunması ileriki yaşlarda daha sağlıklı bir cilde sahip olmak açısından büyük önem taşıyor. Bu sebeple çocuklarımızı güneşten korumak için uygun koruyucu kremler kullanmalıyız.

“20 yaşınıza kadar cildinizi güneşten ne kadar korursanız, ileriki yaşlarda o kadar sağlıklı ve pürüzsüz bir cildiniz olur. Genetik yapınız ve 20 yaşına kadar yaptığınız koruma, gelecekteki cilt mirasınızı belirler. Kırışıklardan ve elastikiyet kaybından en az etkilenmenin yolu, cildi güneşten korumaktır. Bu nedenle, kış aylarında bile, koruyucu kremler sürmeyi ihmal etmeyin.”



Yemekten hemen sonra doğruca dişlerini fırçalamaya giden yetişkinlere bakıp "Keşke ben de dişlerimi bu kadar önemsesem" diyenler olmuştur.

Masası her daim düzenli olan ofis arkadaşının ya da evini kısa sürede düzene sokan komşusunun, bu alışkanlığı nasıl kazanmış olduğunu merak edenler de vardır. Sağlıklı beslenmeyi, empati kurmayı, spor yapmayı, temizliğe önem vermeyi ve daha birçok faydalı alışkanlığı kazanmış insanların sırrı aslında çok basit. Onlar bu alışkanlıkları farkında bile olmadan küçük bir çocukken edindiler



20  
ŞUBAT  
2011  
21

**Çocukken öğrengin**  
**yaşam boyu**  
**devam etsin**



**'Ağaç yaşken eğilir'** deyimini, insanların çocukken daha kolay eğitildiklerini anlatmak için söylenmiştir. Nitekim uzmanlar da 0 ile 6 yaş arasındaki dönemi, bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimin en hızlı olduğu dönem olarak tanımlar ve 10 yaşına kadar edindiğimiz alışkanlıkların ve deneyimlerin, tüm yaşamımızı etkileyebilecek kadar önemli olduğunu vurgularlar.

Çocukluk dönemi önemlidir, bununla beraber, geri dönülmez bir yol ya da kaçırıldığında telafisi mümkün olmayan bir öğrenim zamanı da değildir elbet.

Prof. Dr. Sevda Bekman ve Dr. Can Fuat Gürlesel, 'Doğru başlangıç: Türkiye'de okul öncesi eğitim' konulu raporlarında, erken yaşların öneminin, çocuğun gelişiminde ileriye dönük kalıcı bir damga vurmasından çok, sonraki yıllar için sağlam ya da zayıf bir temel oluşturmasından kaynaklandığını söylerler. Evet, 10 yaşından, 20, 30 hatta 40 yaşından sonra da alışkanlık kazanmak mümkün. Fakat daha zor... Öyleyse, yapılması gereken, kolay olanı seçmek ve çocuğa, ileride kendisine faydalı olacak alışkanlıkları bu dönemde kazandırmaya çalışmak.

## Çocuk neden daha kolay öğrenir?

Belki siz de duydunuz. Bir çocuk doğduğunda birkaç dili birden öğrenme yetisine sahipken, yetişkin olduğunda tek bir yabancı dili öğrenmekte zorluk çekebilir. Bunun sebebi, beynimizdeki sinaps sayısının yaşa bağlı olarak değişmesidir. Beynimizdeki nöronların diğer nöronlara ya da nöron olmayan hücrelere mesaj iletmesini sağlayan bağlantı noktalarına sinaps adı verilir. Harvard Üniversitesi Gelişen Çocuk Merkezi Yöneticisi Jack P. Shonkoff, küçük çocuklarda 10.000 trilyon gibi inanılmaz bir sayıda sinaps bulunduğunu, bu rakamın yaş artışıyla ters orantılı olarak azaldığını ve yetişkinlerde sabitlendiğini belirtmektedir. Shonkoff ayrıca, "Beyni ve davranışları değiştirme gücü zamanla azalır. Altı yaşındaki bir çocuğun sinapslarıyla 14 yaşındaki bir çocuğunkini karşılaştırdığımızda, arada muazzam bir fark görürsünüz. Bu sebeple, öğrenme ve hatırlama yetileri, çocukken çok daha yüksektir" der.

## Neler yapmalıyız?

Çocuklara faydalı alışkanlıklar kazandırmak için 'bilgilendirme', 'birlikte uygulama', 'takip etme' ve 'hatırlatma' adımlarını izlemek en doğrusu. Bir çocuğa, öğretmeye çalıştığınız alışkanlığın neden önemli olduğunu anlayacağı şekilde anlatmanız gerekiyor. Ardından bunu birlikte yapmanız ve devam eden günlerde bu birlikteliği sürdürmeniz çok önemli. Siz yokken, devam edip etmediğini takip etmeniz, uygulanmadığını gördüğünüzde, bilgileri tekrar hatırlatarak süreci başa almanız, çocuğun zamanla bu alışkanlığı kanıksamasını sağlar. Şimdi bu anlattıklarımızı, birkaç davranış örneğiyle açıklayalım.

## Diş fırçalama

Çocuğunuza, yemekten hemen sonra dişlerini fırçalaması gerektiğini söylerseniz, çocukta sadece yapılması gereken bir ödev algısı oluşmasına neden olabilirsiniz. Söze önce, dişlerin bizim için neden önemli olduğunu, yemeklerdeki toksin adı verilen asitlerin, dişlerimize zarar verdiğini, eğer fırçalarsak dişlerimizin sağlam ve sağlıklı olacağını söyleyerek başlayabilirsiniz. Burada önemli olan, çocuğun zihninde, diş fırçalamanın ona ne kazandıracağını net şekilde çizilmiş olmasıdır. Bu resmi pekiştirmek için, onu bir diş hekimine götürebilir, diş hekiminden, resimler ve maketlerle bu bilgileri tekrarlamasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuza, çocuklar için üretilen bir diş fırçası alabilir, mümkünse bu fırçayı kendisinin seçmesini sağlayabilirsiniz. Anne ve babanın, yemekten sonra dişlerini fırçalaması, çocuğa rol model olduğundan, mutlaka siz de onunla birlikte dişlerinizi fırçalamalı-



nız. Unutmayın, siz dişlerinizi fırçalamayı bırakırsanız, çocuk, "Annem, babam yapmadığına göre, o kadar da gerekli değil demek ki" diye düşünebilir.

## Düzenli olma

Çocuğunuzun odasını derli toplu tutmasını istiyorsanız, odasına gidip, birlikte toplayın. Ona hangi eşyaları nereye koyacağını, giysilerini nasıl katlayacağını birkaç kez gösterin. Düzenli olursa, odasında daha rahat oynayabileceğini, eşyalarını daha kolay bulacağını anlatın. Çocuklar, sadece yetişkinleri değil, yaşlılarını da kendilerine örnek alırlar. Nitekim, özellikle okul öncesi eğitim alan çocuklarda, oyuncaklarını toplama, giysilerini katlama alışkanlıkları daha kolay gelişir. Çocuk, arkadaşından geri kalmamak için, onu taklit eder. Şüphesiz bunda, öğretmenlerin ısrarcı olması ve topluluk içinde düzenli olanın övülmesi, istenen davranışı yapmanın uyarılması gibi etmenlerin de büyük rolü vardır.

## Nasıl takip edelim?

Ankara'daki Gökay İlköğretim Okulu'nda çalışan Uzman Öğretmen Neval Demirtaş, öğrencilerinin velilerine bu çizelgeyi vererek, evde görünür bir yere asmalarını, davranışları takip edip, çizelgeye işaretleyerek kendisine geri göndermelerini istiyor. Bu yolla, sınıftaki çocuklar, çizelgedeki birçok alışkanlığı öğrenmiş durumdalar. Siz de bu çizelgeyi eşinizle haftalık olarak kontrol edebilirsiniz. Anne veya baba aralarında iş bölümü yaparak, kimin çizelgenin doldurulmasında, kimin haftalık kontrolde görev yapacağını belirleyebilir.

Davranışlar	Pzt.	Salı	Çarş.	Perş.	Cuma	Cts.	Pazar
<b>Sabah kalkınca herkese "Günaydın" dedi.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Yatağını ve giysilerini kendi başına düzeltti.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Dişlerini fırçaladı; elini, yüzünü yıkadı.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Okul kıyafetlerini kendi başına giydi.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Kahvaltıda peynir, zeytin, yumurta yedi. Süt, ihlamur, bitki çayı içti.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Evden çıkarken çok kibarcı "Hoşça kalın" dedi.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Okuldan gelince; önlüğünü çıkardı, askıya astı. Günlük giysilerini giydi.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Öğle yemeğinde; tabağına konulan sebze, et, pilav, salata gibi yiyecekleri bitirdi.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Oyuncaklarıyla oynadıktan sonra onları topladı.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Öğleden sonra bir süre dinlendi (Uyudu, resim yaptı, kitapların resimlerine baktı).	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Çocuklara uygun TV programı izledi. (En fazla 1 saat)</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Okulda yaptığı etkinlikleri (şarkı, hikâye, oyun, drama vb.) ailesiyle paylaştı.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Akşam yemeği hazırlıklarına yardımcı oldu. Sofra düzenini kurdu.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Akşam yemeğinde; tabağına konulan yiyecekleri (balık, sebze, çorba vb.) bitirdi.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>"Afiyet olsun", "Elinize sağlık" gibi nezaket sözcükleri kullandı.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Yatmadan önce; dişlerini fırçaladı, pijamalarını giydi.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Saat 9'da yatağındaydı. Yatmadan önce "İyi geceler" dedi.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Büyüklerine karşı saygılı davrandı, kendinden küçüklere sevgiyle yaklaştı.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<b>Aile içindeki sorumluluklarını yerine getirdi.</b>	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Kibar ve nazik davranışlarından dolayı her zaman onunla gurur duyuyorum.	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

## Empati kurma

Bir şey söylendiğinde, çocuk sadece kendi tarafından bakıyorsa, "Bana ne?" diyecektir. Oyun arkadaşının, annesinin, markette karşılaştıkları satıcının, kı-sacası, iletişim halinde olduğu herkesin ne hissettiğini anlamaya çalışması, em-pati yeteneğinin gelişmesine yardım eder. Bunun için anne ve babanın yap-ması gereken, yine önce çocuğa dönmek ve her anlattığını, özellikle de duygularını ifade ettiği konuşmaları dikkatle dinlemektir. "Ben kendimi haklı görüyorum, ama şimdi seni dinleyince, ne hissettiğini anladım" dediğinizde, çocuk farkında olmadan empati kurmanın ne anlama geldiğini öğrenecektir. Çocuklara empati kurmayı öğretmenin bir yolu da masallar üzerine konuşmaktır. Ma-saldaki karakterlerin yerine kendini koymasını isteyebilir, bunun üzerine konuşabilirsiniz. Çocuğa empati kurma-sını öğretmek için en büyük fırsat oyun-cak çekişmeleridir. Şüphesiz, küçük çö-

cukların en sık yaşadığı duygusal anlar içinde, oyuncaklarını paylaşmak zorun-da kaldığı zamanlar vardır. Okulda arka-daşısıyla ya da evde kardeşiyle yaptığı oyuncak kavgası sonunda, çocuğunuzdan kendini karşı tarafın yerine koyma-sını isteyin. "Oyuncakla oynarken, biri gelip elinden alsa ve oyunun yarım kal-sa, sen ne hissederdin?" ya da "Sen bir eve gittiğinde, canın sıkılmıyor mu? Ev-deki çocuk sana oyuncaklarını gösterse ve oynamana izin verse sevinmez miy-din?" diye sorup, yanıtlarını yönlendir-meye çalışın. Empati konusunda dikkat edilmesi gereken, empati kurarak her za-man karşı tarafın haklı bulunmayacağı gerçeğini çocuğa anlatmaktır. Bunun bir 'Polyannacılığa' dönüşmesine izin ver-memek en doğrusudur. Karşı tarafın ne-den böyle davrandığını anlamak, ama kimin haklı olduğuna karar verirken, doğru olanı dikkate almasını sağlamak, ilerleyen yaşlarda daha kolay anlayacağı bir öğrenme olacaktır.



Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu iftiharla sunar:

# 'Nasreddin, İnadın Sonu'



24  
ŞUBAT  
2011  
25

Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, sergilediği her oyunda, çocuklara tiyatro sevgisini aşılamanın yanı sıra, onların kültürel ve kişisel gelişimine de katkıda bulunmayı hedefliyor. 'Nasreddin, İnadın Sonu' adlı yeni ücretsiz çocuk oyunu da, geleneksel tiyatromuzdan bir örnek sunarak, çocuklara tiyatronun büyüülü kapısını aralıyor

**Sahnenin** ortasında dev bir kazan... Nasreddin Hoca'nın meşhur kazan hikâyesine gönderme yapan bu dev kazan, doğurmak için orada durmuyor; Nasreddin Hoca, kazan görünümlü bu evin içinde yaşıyor. Hoca'nın kavuğu balkabağından, çilekeş eşiğinin kulakları ise lahana yapraklarından. Böylece oyun daha başlar başlamaz, çocuklara şunu fısıldıyor: "Durma, hayal et!". Profilo Alışveriş Merkezi'ndeki tiyatro salonundayız. Çocukların gözleri çakmak çakmak, heyecanla sahneye bakıyorlar. Oyun içinde oyun var bu hikâyede. Oyuncular sahnenin ortasında hararetle bir konuşmaya dalmışlar. Hepsisi de Nasreddin Hoca rolünü oynamak istiyor. Sonunda, hocanın taklidini kim iyi yaparsa, rolü onun almasına karar veriliyor. Herkes sırayla hocanın





rosu, 24'üncü yılında yepyeni bir oyun hazırladı. Düzenlediği ücretsiz gösterimler ve turne programları ile çocukların tiyatro sevgisini pekiştirmeyi amaçlayan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, 'Nasreddin, İnadın Sonu' oyunu ile 'perde' dedi.

### İnatlaşırsan, kaybedersin

Halk kahramanı ve mizah ustası Nasreddin Hoca'nın dilden dile, ülkeden ülkeye ulaşmış, bugünün insanına da pek çok yanıyla seslenen fıkralarından yola çıkarak yazılan 'Nasreddin, İnadın Sonu' oyunu, izleyen çocuklara var olanın değerini bilmek yerine körü körüne zıtlaşmanın ve inatlaşmanın kayıplara sebep olduğunu anlatan bir hikâye. Simgelerle dolu bir anlatıma sahip hikâyenin yanı sıra, 16 dans ve 21 şarkı ile zenginleşen oyun, çocuklar için oldukça ilgi çekici ve keyifli öğeler taşıyor. Geleneksel köy seyirlik oyunlarıyla modern tiyatrunun bir sentezi olan oyun; klarnet, saz, bendir, davul ve ritim sazlarından oluşan bir orkestra tarafından destekleniyor.

### Pınar'dan çocuklara armağan

Çocuklara sağlıklı ve besleyici ürünler sunan Pınar, bugüne kadar gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle de çocukların zihinsel ve bedensel gelişimine katkı sağlamaya devam ediyor. Repertuarını çocuk edebiyatının seçkin eserlerinden oluşturmaya özen gösteren Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu, oyuncusundan yönetmenine ve sahne tasarımcısına kadar profesyonel kadrosuyla bugüne dek 40'ı aşkın çocuk oyununa imza attı.



**"Köy seyirlik oyununu canlandırıyoruz"**

'Nasreddin, İnadın Sonu' adlı oyunumuzda, geleneksel köy seyirlik oyunlarından bir örnek sunuyoruz. Köylerde, evde bulunan hazır malzemelerle dekor yapılır. Mesela bir çarşaf, yeri geldiğinde çadır yapılır, ev olur ya da dalgalandırılıp deniz olur. Bu oyunla, çocuklara, hem Nasreddin Hoca'yı hatırlatmayı, hem de çocukları eğitecek mesajlar vermeyi hedefledik.

Özer Tunca /  
Oyun yazarı ve yönetmen

taklidini yapıyor. Sonunda yarış kadın oyuncularından biri kazanıyor ve kavuğu o takıyor. Oyunun daha başında çocuklara bir başka mesaj daha gitmiş oluyor: "Çalıştığın ve başarılı olduğun sürece, kadın ya da erkek olman hiç fark etmez, kazanırsın."

### 24'üncü yılda, yepyeni bir oyun

Bugüne dek yaklaşık 3 milyon çocuğu tiyatro ile ücretsiz buluşturan Pınar Kido Çocuk Tiyatrosu,

### İstanbul'da 28 Mart'a kadar ücretsiz

Mecidiyeköy'deki Profilo Alışveriş Merkezi'nde, her Cumartesi-Pazar, saat 11.15'te ücretsiz olarak sunulacak 'Nasreddin, İnadın Sonu' oyunu, 28 Mart 2011 tarihine kadar çocuklarla buluşmaya devam edecek.



**"Yaratıcı düşünme örnekleri veriyoruz"**

Oyunda, çocuklara yaratıcı düşünme örnekleri veriyoruz. Nasreddin Hoca'nın evi, dev bir kazan mesela. Eşeği oynayan oyuncu, kulak olarak kafasına büyük yapraklar takıyor. Çocuklar, ellerindeki eşyaları, nasıl farklı değerlendirebileceklerini, onlara nasıl farklı bir gözle bakacaklarını bu örneklerle anlayabilirler.

Şakir Demirpehlivan/  
Genel Sanat Yönetmeni



## "Anne, ben astronot olacağım"

Bir uzay ve bilim merkezi olan Uzay Kampı Türkiye, gençleri bilim, matematik ve teknoloji alanında kariyer yapmaları için motive etmeye odaklanıyor. Hem çocuklar hem de yetişkinler için, uzayla ilgili interaktif simülasyonların bulunduğu dinamik ve eğlenceli bir ortamda iletişim, takım çalışması ve liderlik alanlarında da eğitim veriliyor.

Uzay Kampı Türkiye programlarında, katılımcılara uzayda yaşama ve çalışma hissini veren simülatörler kullanılıyor. Gerçekte uzaya gitmek 8,5 dakika sürüyor ancak bu görevin hazırlıkları yıllar alıyor. Yıllarca süren bu eğitim Uzay Kampı Türkiye'de 2, 5 ve 6 günlük programlarla sunuluyor.

Bilgi için:  
[www.spacecampturkey.com.tr](http://www.spacecampturkey.com.tr)



26



ŞUBAT  
2011



27

### Çocuklar için

# İngilizce

Birçok üniversitede, çocukların hafta sonu gideceği İngilizce kursları açılıyor. Galatasaray ve Yıldız üniversiteleri bunlardan sadece ikisi. Çocuklar bu kurslarda, yaşlılarıyla, severek ve eğlenerek İngilizce öğreniyorlar. Eğer çocuğunuzu kursa göndermek istemiyorsanız, ona evde dinleyebileceği kaset ve DVD'lerden oluşan bir İngilizce öğrenim seti de alabilirsiniz. Unutmayın, uzmanlar, çocukların yabancı dil öğrenme yetilerinin yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtiyor.



## Çocuklarımız özel günlerinde hayallerindeki kahramana dönüşsün

Bale, gösteri, mezuniyet, doğum günü, balo gibi hayatlarında iz bırakacak önemli günlerde ailenizin minik fertlerinin eğlencelerine inanılmaz boyutlar katabilirsiniz. Çocukların, en çok sevdikleri çizgi film karakterlerinin kostümlerine sahip olmaları şimdi çok kolay!.. Bunları el becerinizi kullanarak rengârenk kumaşlardan kendiniz hazırlayabilir, yapım aşamasına çocuğunuzu da dahil edebilirsiniz. Böylece çocuklarınız, kendi seçtikleri renklerle süslemeler yapabilir, hem eğlenip hem öğrenebilirler. Buna zamanınız mı yok? Hiç sorun değil. Sanal ortamda birçok firma bunu sizin yerinize yapıyor. Her bütçeye uygun, çeşitli renk ve beden alternatifleri olan kostümleri internet üzerinden satın alabilir ya da kiralayabilirsiniz. Siz de çocuğunuza böyle özel bir hediye vermek isterseniz [www.cocukvizyon.com](http://www.cocukvizyon.com) adresinden birçok firmaya ulaşip sipariş verebilirsiniz.



## Hayal gücü ve üretkenliği artsın



Geleceğin modacıları, zamane çocuklarının arasından çıkacak. Bebeğine yeni elbise dikmek ya da kendi kıyafetlerine aksesuar eklemek isteyen çocuklar ve anneleri, "Becerikli Ellerim" adlı bu kitaptan yararlanabilirler. İngiliz çocuk kitapları yazarı Jane Bull tarafından hazırlanan bu kitap, çocuklara üretken olma konusunda ilham veren eserler arasında yer alıyor. Siz de çocuğunuz için bu ve benzer kitapları alabilir, birlikte hem eğlenceli vakit geçirebilir, hem de hayal gücünün ve el becerilerinin gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

## "Kıymetini bilmemişim anne!"



Milo, annesini seven fakat bunu çok sık gösteremeyen bir çocuktur. Annesinin pişirdiği sebze yemeklerini evdeki kediyile paylaşan ve yemekleri beğenmediğini söylemekten çekinmeyen Milo'nun hayatı, annesinin Marslılar tarafından kaçırılmasıyla bambaşka bir yöne kayar. Uzay gemisine bir şekilde binmeyi başaran kahramanımız, annesini ararken, aslında onu ne kadar çok sevdiğini ve bugüne kadar annesinin kıymetini bilmediğini anlar. 3D formatında çekilen bu animasyon film, Mart ayında ülkemizde gösterime girecek.



# ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

Kardeş... İyi gün yoldaşı, kötü gün dostu. Ortak anılar, ortak heyecanlar, paylaştıkça çoğalan mutluluk. Ama o daha çok küçük. Henüz bir kardeşe sahip olmanın onu gelecekte ne kadar mutlu edeceğini bilmiyor ve kardeşini kıskanıyor. Peki bu durumda, size hangi görevler düşüyor?

28



ŞUBAT  
2011



29



Çocuk ve Ergen Psikiyatristi  
**Dr. Neslim G. Doksat**



# Kardeş geliyor, çocuğum ne hissedecek?

**Sayımsız** örnek var çevremizde... Kardeşi olacak diye pür neşe gezen çocuklar, bebeğin eve geldiği ilk gün, isyan bayrağını kaldırıyor. Kıskandığını belli etmeyenlerse, içine kapanıyor, sessizleşiyor. Bazen büyükler ateşe körükle gitmiyor değil: "Ama sen şimdi abla/ağabey oldun" deniyor mesela. Oysa ki o büyümek istemiyor; annesinin bebeği, babasının birtanesi olarak kalmak istiyor. Peki, yeni bir bebek isteyen aileler ne yapmalı? Çocuk, kardeşe nasıl hazırlanmalı, kardeş geldiğinde nasıl davranmalı? Bunların ve çok daha fazlasının yanıtlarını, Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Neslim G. Doksat'tan aldık.

## **Çocuklar kardeşlerinin olacağını öğrendiklerinde çoğunlukla ne hissediyorlar?**

Çocuklar genellikle kardeşi oyun arkadaşı olarak görüyor ve bir kardeşe sahip olmayı arzuluyorlar. Bunun gerçekleşeceğini ilk öğrendiklerinde genellikle çok seviniyorlar. Ancak hamilelik ayları ilerledikçe ve anne ağırlaştıkça, bu durumu annelerinin üzerinde bir yük olarak görebiliyorlar. Gebelik nedeniyle anneleriyle eskisi gibi beraber olmama, eskiden yürütülen faaliyetleri gerçekleştirememeye gibi nedenlerle, bebeğe karşı tepkili bir hal alabiliyorlar. Ek olarak aile çevresinin doğumla ilgili hazırlık yapması, maddi manevi açıdan ilginin sadece doğacak bebeğe kayması, çocuklarda ciddi şekilde mutsuzluk ve sinirliliğe yol açabiliyor.

## **Çocuğa, kardeşi olacağını ne zaman söylemeliyiz? Hamile kalmadan önce, böyle bir isteğimiz olduğunu anlatmalı mıyız?**

Hamile kalmadan önce bir kardeş gelme ihtimali hakkında büyük çocukla konuşma yapılabilir. Ancak, ikinci çocuğa sahip olma kararı sadece anne ve babanın vereceği bir karar olmalıdır. Hamileliğin yolunda gittiği anlaşıldıktan sonra, ki bu genellikle ikinci ayı bulur, gebelik durumunun çocukla paylaşılması uygundur.

## **Yeni bebek geleceğini haber verirken ve bebek doğduktan sonra, çocuğumuza nasıl davranmalıyız?**

Aile çevresinin sürekli olarak bebekle ilgilenmesi, büyük çocuk açısından uygun değildir. Sadece doğan bebeğin sevilmesi, sürekli olarak ona hediye alınması, ilgi ve şefkatin sadece bebeğe gösterilmesi büyük çocuğu mutsuz eden ve kıskanç hale getiren faktörler arasındadır. Bunlara yol açmamak açısından, bebeğin yanı sıra büyük çocuğa da hediyeler alınması, ona da güzel sözler söylenmesi, ilgi ve şefkat gösterilmesi gereklidir.

Yapılan en büyük hatalardan bir tanesi büyük çocuklara aşırı sorumluluk yüklemektir. Onlara bu hususta aşırı sorumluluk yüklemek yerine, büyük çocuk olmalarından ötürü, her şeyi anlayabildikleri, konuşabildikleri, kendi işlerini kendilerinin görüyor olması gibi nedenlerle takdir edilmeleri, aile içindeki yerlerinin ilk göz ağrısı ve büyük çocuk olmak açısından ebeveyn için çok ayrı ve özel olduğunun vurgulanması gereklidir.

**Bazı çocuklar, kardeşlerini çok seviyormuş gibi davranır ama yalnız kaldıklarında, küçük kardeşin canını yakacak hareketler yapmaktan da kendini alıkoyamaz. Bunun sebebi nedir?**

Bunun sebebi tamamen kardeş kıskançlığı ve çocuğun içinde var olan evrimsel şiddet dürtüsüdür. Kardeşini duygusal açıdan çok sevdiği halde, kendisine bir ortak olarak geldiği için, kendi hayat alanını ve sınırlarını korumak üzere evrimsel açıdan kodlanmış olan bir saldırganlık davranışı sergiler.



# ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

**Yakın akrabalar, örneğin büyükanne, büyükbaba, teyzeler, amcalar, yeni kardeş geldiğinde nelere dikkat etmeliler?**

Yeni doğan bebekle ilgilenmek kadar, büyük çocukla da ilgilenmeye, onu takdir etmeye, ona da avutucu, küçük ama manevî değeri olan şeyler satın almaya özen göstermeliler.

**“Seni daha çok seviyorum” sözü sakıncalı mı?**

Tek bir çocuğa yönelik sevgi temasının telaffuz edilmesi sakıncalıdır. Genellikle “bir elin beş parmağı nasıl eşit değerdeyse, hepimizi aynı şekilde seviyoruz” mesajı en doğrusudur. Bu durumu kavrayan çocukların içi her zaman rahat olur.

**“Sen artık ağabey/ablasın” demek ne kadar doğru? Çocuğa kaldırılabileceğinden fazla sorumluluk yüklemek için nelere dikkat etmemiz gerekiyor?**

“Sen ağabeysin veya sen ablasın” demek çocuğa tamamen aşırı şekilde sorumluluk yüklemek anlamına geliyor. Bu durumda çoğu çocuk, “Nerden çıktı şimdi bu kardeş! Gelmez olsaydı keşke!” temalı olumsuz hisler yaşar. Böylesine bir sorumluluğu vermek yerine, büyük çocuk olmanın avantajlarının çocuğa tattırılması çok daha iyi sonuç verir. Harçlık vermek, markete götürmek, halı sahaya götürmek gibi paylaşımlarla ona büyük çocuk olmanın avantajlarını hissettirebilirsiniz. Bu şekilde kendisiyle ve kardeşiyle daha barışık olur.

**Birden fazla kardeşi olan büyük çocuğun karşılaştığı en büyük sorunlar neler? Erken mi büyüyorlar? Çocukluklarını yaşayamıyorlar mı?**

Bu şekilde bir genelleme yapmanın çok doğru olmadığı kanaatindeyim. Ancak, anne ve baba tutumlarının bu konuda çok ciddi rol oynadığı da bir gerçek. Küçük yaşta kardeşlerinin sorumluluğunu adeta bir ebeveynmişçesine üstlenen çocuklar, gerçekten de er-

ken olgunlaşıyorlar. Ek olarak, ailenin ilk çocuğu olunca, daha kısıtlayıcı, titiz ve evhamlı ebeveyn tutumu uygulanabiliyor. Bu şekilde yetiştirilen ilk çocuklar, daha içe dönük ve tutuk olabiliyor.

**Küçük çocuk da büyüdüğünde aralarındaki ilişkiyi iyileştirmek için, anne ve babalar nelere dikkat etmeliler?**

Her iki çocuğa da eşit davranmaya, onların yeteneklerini kıyaslamamaya büyük özen göstermeliler. Her ikisiyle de eşit zaman geçirmeliler. Her iki çocuğun kendi yetenek ve ilgisi doğrultusunda meslek seçimine yönelmelerini desteklemeliler.

**Bazen büyük çocuk, küçüğünün üzerinde baskı kurabiliyor, istediklerini yapması için zorlayabiliyor. Küçükte ise, “yaramazlık yaparım, küçüğüm, kimse bana kızmaz” tavırları gözlemlenebiliyor. Bunların önüne nasıl geçebiliriz?**

Prencip olarak bu gibi durumlarda her iki çocuğun davranışının da hatalı olduğunu onlara söylemeli ve bu yönde ikaz etmeliyiz. Durumu objektif olarak değerlendirmeli, bir çocuğu diğer çocuğun önünde haklı pozisyona çekmemeliyiz.

**Söz konusu çocuklar olunca, anneler daha fazla yük alıyor gibi. Bu konuda babaların sorumluluğu nedir? Onlar çocukları arasındaki dengeyi nasıl korumalıdır?**

Ne yazık ki, çalışan olsun olmasın, çocuklarla ilgili sorumluluk daha ziyade annelerin üstünde. Her hususta çocukların öncelikli olarak anneye muhatap olması hem anneleri yoruyor, hem de çocukla aralarındaki ilişkinin yüz göz olmasına yol açıyor. Buna imkân vermemek açısından, babaların da çocuk yetiştirme hususunda daha aktif olarak devreye girmesi çok önemlidir. İsten eve geldiklerinde çocuklarıyla en az 45 dakika kaliteli zaman geçirmeleri, alınan kararların anne babanın ortak kararı olarak çocuğa yansıtılması, ebeveynin her ikisinin de aynı şeye “evet”, aynı şeye “hayır” diyerek, çocuğu çifte açmaza sokmaması çok önemlidir. Ayrıca babanın her iki cinsiyetten çocuk için de çok önemli bir özdeşim öznesi olduğu akıldan çıkartılmamalıdır.

30



ŞUBAT  
2011



31



# Tüketici en çok Pınar Süt'ü beğeniyor

KalDer Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi 2010 yılı üçüncü çeyrek ölçümlerinde, süt ve süt ürünleri sektöründe Pınar; 2006, 2007 2008, 2009 yıllarında olduğu gibi 2010 yılında da müşteri memnuniyetinde yine en yüksek puanı alarak liderliğini sürdürdü



Türkiye'nin öncü gıda markası Pınar, tüketicisinin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda oluşturduğu ürün gamıyla 'sağlık, yenilik ve lezzet'i bir arada sunarak, tüketici tercih sıralamasında birinci olmaya devam ediyor. Beş yılı aşkın süredir Türkiye Kalite Derneği ve Uluslararası Araştırma Şirketi KA Araştırma tarafından; ACSİ (American Customer Satisfaction Index) lisansı, National Quality Research Center ve Michigan Üniversitesi proje yönetim desteği ile yürütülen 'Türkiye Müşteri Memnuniyeti Endeksi' çalışmasında Pınar, 85 puan alarak süt ve süt ürünleri kategorisinde birinci oldu. 2006, 2007 2008, 2009 yıllarında olduğu gibi 2010 yılında da müşteri memnuniyetinde yüksek puanla birinci olan Pınar, süt dendiğinde ilk akla gelen marka olmaya devam ediyor.

Süt ürünlerinin hepsi birbirinden lezzetli Herkesin beğenisine uygun lezzetleri yaratan Pınar'ın ürün gamında, krem peynirden kaşar peynire, labnedan tereyağına kadar süt ve süt ürünlerinin pek çok çeşidi bulunuyor. Süttten gelen lezzetli ürünlerini, en doğal haliyle tüketicisine ulaştıran Pınar, tüketicisinden aldığı destekle sağlıklı ürünler yaratmaya devam ediyor.

## Süt ürünlerinin hepsi birbirinden lezzetli

Herkesin beğenisine uygun lezzetleri yaratan Pınar'ın ürün gamında, krem peynirden kaşar peynire, labnedan tereyağına kadar süt ve süt ürünlerinin pek çok çeşidi bulunuyor. Süttten gelen lezzetli ürünlerini, en doğal haliyle tüketicisine ulaştıran Pınar, tüketicisinden aldığı destekle sağlıklı ürünler yaratmaya devam ediyor.

## Pınar Et'e 'en beğenilen şirket' ödülü

AC Nielsen'in yaptığı 'Marka Bilinirliği' araştırmasında, kategorilerinde ilk hatırlanan markalar sıralamasında, ambalajlı ve kategorisinde yüzde 25.6 ile ilk hatırlanan marka olan Pınar, başarılarına bir yenisini daha ekledi. Capital dergisinin bu yıl 11'incisini, GFK Türkiye araştırma şirketiyle birlikte gerçekleştirdiği 'Türkiye'nin En Beğenilen Şirketleri' araştırmasında, Paketlenmiş Et kategorisinde Pınar Et birinci oldu.





“Pınar Labne’li bir tarifim var, parmaklarını yersin!” diyenler ve tarifleriyle meşhur olmak isteyenler, bu kampanya tam size göre



32  
ŞUBAT  
2011  
33

## Pınar Labne meşhurlarını arıyor

Türkiye’de ilk olarak Pınar tarafından geliştirilen Pınar Labne için yepyeni bir interaktif kampanya başladı. Bu doğrultuda, Facebook’ta açılan sayfada; mutfakta zaman harcamayı seven ve yaratıcılığın verdiği heyecanla Pınar Labne’li yeni tatları keşfeden 7’den 70’e kadın ve erkek tüm ‘Pınar Labne severlerin’ tariflerine yer veriliyor. Ayrıca kampanyada Pınar Labne’nin; çorbalar, tatlılar, mezeler ve ana yemeklerdeki farklı kullanım alanları ve yemeklere kattığı lezzet de vurgulanıyor.

### İnternette interaktif kampanya

Tüketicinin beğenisine sunulduğu 1984 yılından bu yana, özel tadı ve kıvamıyla tüketicilerin vazgeçilmez olan Pınar Labne; internet üzerinden yürütülecek

interaktif bir kampanyayla tüketicisine ulaşıyor. Facebook üzerinde, [www.facebook.com/pinarlabne](http://www.facebook.com/pinarlabne) sayfasını ziyaret eden tüketiciler, Pınar Labne kullanılarak hazırladıkları lezzetlerin tariflerini bu sayfada paylaşıyorlar. Her ay ziyaretçilerinin oylarıyla ‘En Çok Beğenilen ilk 10 Tarif’ belirleniyor. Bu tariflerin arasından belirlenecek beş ‘meşhur tarif ve tarif sahibi’ ürün paketleriyle dağıtılacak tarif kartlarında yer bulma ve keşfettikleri lezzetleri tüm Türkiye ile paylaşma şansı yakalıyor. Yüz binlerce evde, Pınar Labne tüketicilerine ilham kaynağı olacak tariflerin sahipleri, aynı zamanda lezzetli Pınar ürünlerinden oluşan ürün paketleriyle ödüllendiriliyor. Kampanya 30 Mayıs 2011 tarihine kadar devam edecek.





# Ünlü aşçılar 'Yılın Altın Pastası' nı Pınar Labne ile yarattı

Pınar Labne ile hazırlanan Organik Dağ Çileği Pastası, Pınar'ın sponsorluğunda düzenlenen yarışmanın galibi oldu. Yarışmanın diğer kategorilerinde de aşçılar, Pınar ürünleriyle harikalar yarattılar

Antalya Şefler Birliği tarafından düzenlenen III. Uluslararası Altın Kep Aşçılar Yarışması Pınar'ın ana sponsorluğunda 19-22 Ocak 2011 tarihleri arasında Antalya Expo Center Fuar ve Kongre Merkezi'nde gerçekleştirildi.

## Pınar Labne ile Yılın Altın Pastası

Pınar Labne sponsorluğunda gerçekleştirilen Yılın Altın Pastacısı Yarışması'nda yarışmacılar Pınar Labne ile birbirinden lezzetli pastalar hazırladılar. Pınar Labne ile hazırlanan pastalar katılımcıların beğenisini topladı. Yılın Altın Pastacısı Yarışması'nı Pınar Labne ile hazırlanan Organik Dağ Çileği Pastası ile Ercan Sütçü ve ekibi kazandı.

## Pınar'dan Genç Aşçılara Destek

Üç gün süreyle yaklaşık 2 bin aşçının katılımı ile toplam 11 dalda gerçekleştirilen Altın Kep Aşçılar Yarışması'nda, Yılın Altın Pastacı Yarışması, Otelcilik ve Turizm Meslek Liseleri Yarışması ve Üniversiteler Arası Yemek Yarışması kategorilerinde Pınar sponsorluğunda yarışan aşçılar, Pınar Labne, Pınar Balık, Pınar Karides, Pınar Tereyağı ve Pınar Krema ürünleriyle yemeklerini hazırladılar. Genç aşçılara yarışma sonunda düzenlenen törende sertifikaları ve ödülleri Pınar yetkilileri tarafından verildi. Etkinlikte ayrıca, aşçı ve ziyaretçiler, Pınar Labne ile hazırlanmış profiterol, Pınar Ayran, Pınar Su ve Pınar Meyve Suyu çeşitlerinin tadımını yaptı. Yoğun ilgiyle karşılanan organizasyona bu yıl 50 binin üzerinde ziyaretçi katıldı.



## 'Pınar Gurme Lezzetler'den yepyeni iki ürün:



### Cheddarlı ve Kekikli-Zeytinli Krem Peynirler



Pınar, 'Gurme Lezzetler' serisine kazandırdığı iki yeni ürünü tüketicilerin beğenisine sundu. Cheddarlı ve Kekikli-Zeytinli Krem Peynirler, kahvaltılarının vazgeçilmezi olacaklar.

#### Peynir tutkunları mutlaka denemeli

Doğal zeytin ve kekik özleriyle benzersiz krem peynir lezzetini bir arayan getiren Kekikli-Zeytinli Krem Peynir ile gerçek Cheddar peyniri kullanılarak üretilen Cheddarlı Krem Peynir çeşitleri peynir tutkunları için vazgeçilmez tatlar sunuyor. Farklı ve leziz tatları yakalamak ve bu tatları sevdikleriyle paylaşmak isteyenler, Cheddarlı ve Kekikli-Zeytinli Krem Peynirler'i mutlaka denemeli.

34

ŞUBAT  
2011



## Pınar Açık Büfe Serisi Yenilendi

Şarküteri pazarının lideri olan Pınar'ın, dilimli şarküteri ürünleri kategorisinde yer alan Açıkbüfe ürünleri fark yaratacak yeni ambalajlarıyla raflardaki yerini aldı. Macar Salam, Hindi Etli Salam, Hindi Jambon ve Hindi Göğüs Füme çeşitleri olan Açıkbüfe

ürünlerinin yeni ambalajları güçlü lezzet görselleriyle dikkat çekiyor. Ambalaj değişikliğinin yanı sıra tüketici beklentileri doğrultusunda gramajları da değişen Açıkbüfe ürünleri, tüketicilerin beğenisine sunuldu.

Yarışma

Ayın Meşhurları

Tüm Tarifler

Tariflerim

Ya Kazanırsam?

Paylaş



# Pınar Labne meşhurlarını Facebook'ta arıyor!

[facebook.com/pinarlabne](https://facebook.com/pinarlabne) adresine tarifini gönder,  
yarışmaya katıl. Pınar Labne seni de meşhur etsin!



• Nazlı Hanım'dan •  
**Makar Nazlı**



Pınar Labne'li tarifinizi  
Facebook sayfamıza yükleyin,  
Pınar Labne paketlerinde  
tarifiniz ile yer alma şansı  
yakalayın!

**PINAR**

**Labne**

Tarifini yolla,  
Pınar Labne'nin  
Meşhuru sen ol!

[www.facebook.com/pinarlabne](https://www.facebook.com/pinarlabne)  
[www.pinarlabne.com](https://www.pinarlabne.com)

Net: 200g e

Labneh

[www.facebook.com/pinarlabne](https://www.facebook.com/pinarlabne)  
[www.pinarlabne.com](https://www.pinarlabne.com)

PINAR GURME LEZZETLERDEN

# Cheddarlı

KREM PEYNİR



TÜRKİYE'DE İLK VE TEK



KEKİKLİ-ZEYTİNLİ'SİNİ DE  
DENEYİN

