

PANORA

Ekim 2013
Oyun ve Eğlence

BOĞEUK

SAĞLIKLI VE
DENGELİ BESLENME

GUSTAV
KLİNT



TÜRKİYE ÇEVRE
KORUMA VAKFI

TÜCEV

BELÇİKA
Lezzet ve Gezinti

PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Sen de Panora'ya Gel,
Tarzını Göster.

Panora Çocuk Atölyesi Ekim ayında seni
eğlenceye davet ediyor... Sen de moda
atölyesinde yaratıcılığını göstermek
istiyorsan Panora Çocuk Atölyesi'ne gel.

1-31 Ekim

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA
ALISVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

içindekiler

Bu eğlenceli içeriklerin nasıl oluştuğunu merak ediyor musunuz?

Düşünüp-taşınıp akıllar-fikirler üreten Başak Akyüz araştırıp, ilham perileri geldiğinde metinleri yazıyor ve eğlenceli, öğretici sanat uygulamalarını ekliyor.

Deniz Baktır moda çekimleri ve mağaza indirimlerini sizler için organize ediyor. Yorgun düşünp dinlenmeye çekildiklerinde

Pınar Yılmaz bütün yazıları okuyup düzeltmeleri yapıyor.

Reklam ajansımızdan Neslihan Başkaya'nın hayal gücüyle birleşen sihirli elleri, görselleri oluşturuyor. Umarız siz de okurken keyif alıyorsunuzdur.



Belçika 3
Çikolata Kokulu Belçika 5

TÜÇEV 10

Gustav Klimt 12

Hayat Ağacı 14

Teleskop 16

Pankek 18

Panora Çocukları 19

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme 24

Pastörizasyon 26

Alışveriş Önerileri 28

Resimdeki 7 Fark 34
Sudoku-Çengel Bulmaca 35

Origami 36

Boyama 38

Cevaplar 40

Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin ilanidir.



indirim

**Kuponu kes
indirimini kap**

PANÇO

Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan alışverişlerde **%5 indirim.**

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



bebeğim

Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan alışverişlerde 100 TL ve üzerine **%5,** 200 TL ve üzerine **%10 indirim.**

31 Ekim 2013'e kadar geçerlidir.



Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan alışverişlerde Çocuk Menü alana **külah dondurma hediye.**

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan fotoğraf çekimlerinde **%10 indirim.**

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



bebek



Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan 150 TL ve üzeri alışverişlerde **%10 indirim.**

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.

İndirim STOKKE ve BLOOM marka ürünlerle geçerli değildir. İndirimli veya kampanyalı ürünler ile bu indirim birleştirilemez, kullanılamaz.



Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan 100 TL ve üzeri alışverişlerde **%5 indirim.**

31 Ekim 2013'e kadar geçerlidir.



KAPBULA

Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan alışverişlerde Yalnızca tekstil ürünlerinde 100 TL ve üzerine **%5,** 200 TL ve üzerine **%10 indirim.**

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



Panora Çocuk İndirim Kuponu ile yapılan alışverişlerde Yalnızca oyunparkı girişleri **15 TL yerine 10 TL!**

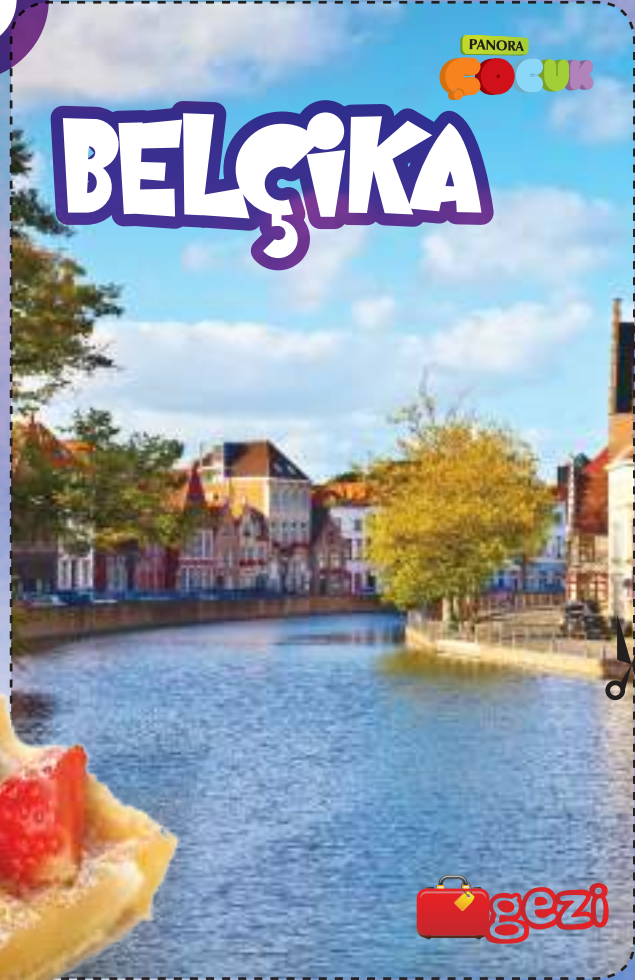
31 Ekim 2013'e kadar geçerlidir.





BELÇİKA

Muhteşem
waffle kokuları
eşliğinde
gezimize
başlıyoruz.



BELÇİKA

Kıta: Avrupa

Nüfus: 10.8 Milyon

Para Birimi: Euro

Resmi Diller: Fransızca,
Almanca, Felemenkçe

Başkent: Brüksel

Yüzölçümü: 30,528 km²



Panora Çocuk Ülke
kartlarını biriktirerek
kendi koleksiyonunuzu
oluşturabilirsiniz.



Belçika denince
akla, çikolata,
dantel, waffle
ve patates
geliyor.

Çikolata kokulu Belçika



Çikolata satılan dükkanların eğlenceli dekorasyonu ve waffle yapılan yerlerden gelen enfes kokular gezimize eşlik edecek.

İlk durağımız hem Belçika'nın, hem de Avrupa Birliği ve NATO'nun başkenti olan Brüksel. Adı, Flemenkçe bataklıklar içindeki yerleşim yeri anlamına gelen Bruocsella'dan geliyor.

Brüksel'de ilk durağımız Atomium Anıtı. Bir atom çekirdeğinin mikroskobik görüntüsünün 165 milyon kere büyütülmüş halini görmek oldukça heyecan verici. Atomium, 102 metre yüksekliğinde ve 9 küreden oluşuyor.

Brüksel'e gidip de şehrin simgesi olan Manneken Pis-İşeyen Çocuk Heykeli'ni görmeden dönülmez. 1619 yılında yapılmış olan heykel hakkında birçok efsane var. Bunlardan ilki kaybolan bir çocuk üzerine: Şehrin soylularından birinin tek oğlu, şenliklerde kaybolmuş. Bir kaç gün sonra oğlunu bir köşede işerken bulan soylu, bunu simgeleyen bronz heykeli oğlunu bulduğu yere yaptırmış. Bir diğer efsaneye göre

ise evlerin ağaçtan yapıldığı dönemlerde, bir çocuk şehri yangından işeyerek kurtarmış.

Bunlar sadece efsane ancak Belçikalılar heykeli öyle çok benimsemişler ki özel günlerde elbise bile giydiriyorlar. Mesela Noel'de Noel Baba kıyafeti gibi. Heykelin yaklaşık 650 tane kıyafeti var. Bu kıyafetler, Brüksel Tarih Müzesi'nde sergileniyor. Görmek isteyenler için eğlenceli bir müze turunu öneririm.

Sıra gösterişli tarihi binaların bulunduğu Büyük Meydan'da (Grand Place). Meydanı çevreleyen binalar yapıldıkları tarihte meslek birlikleri için inşaa edilmiş. Bunlardan biri fırıncılar birliği; kralla hiç ilgisi olmadığı halde bu binaya King's House - Kralın Evi adı verilmiş. Bir diğer büyük yapı ise belediye binası; bu bina da otel olmadığı halde adı Hotel de Ville olarak adlandırılmış.

Meydanın bir diğer özelliği ise gösteri, şenlik



ve konserlerin burada yapılıyor olması. Meydana giderken göreceğiniz bir de anıt var. T'serclaes Anıtı, adını bir şehir kahramanından almış. Bu anıtın kollarını veya yanındaki köpeğin burnunu okşamanın şans getirdiğine inanılıyor.

Belçika da ziyaret edeceğimiz diğer şehir; Kuzeyin Venediği olarak bilinen Brugge-Bruges, Avrupa'nın en güzel şehirlerinden biri. 9.yy'da Vikingler tarafından bulunmuş.

İsmi liman anlamında

Brygga'dan gelen Bruges, bir orta çağ şehri. Parke taşlı sokaklarda, taş evler arasında, kanallar boyunca yürürken siz de kendinizi ortaçağda hissedeceksiniz. Şehir, tarihi hazinesi ve güzelliği sayesinde 2000 yılında UNESCO Dünya Mirası listesine girmiş.

Brugge'da karşımıza en çok çıkan şey çikolata dükkanları. Bu kadar çikolata dükkanı olan ve çikolatası ile ünlü bir şehirde elbette bir de çikolata müzesi var. Eminim kakaonun çikolataya dönüşme sürecini izlemek sizin için de çok keyifli olacaktır. Çikolata yapımını sonuna kadar izlerseniz size de ikram edeceklerdir.

Belçika'nın en popüler yiyeceği ise patates. Yaklaşık 200 çeşit patates yemeği var. Hepsinin tadına bakmak mümkün olmasa da fırsat buldukça farklı çeşitler denemekte

fayda var. Daha da ilginç dünyanın tek patates müzesi de burada bulunuyor. Burada patatesin Güney Amerika'dan nasıl geldiğinin hikayesini öğrenip kraliyet ailesine kızartma yapan aşçının enfes patatesleri yiyebilirsiniz.

Brugge bir kale şehir ancak şehrin içinde dolaşırken bunu fark etmek pek de mümkün değil. Bunun için şehrin biraz dışına çıkmak gerekiyor. Burada kalenin ve şehrin eski giriş kapılarını görebilirsiniz. Bu kapılardan birinin yanı başında eski yel değirmenleriyle karşılaşıyoruz. Yeşil tepelerin üzerinde bulunan değirmenler ve kalenin görüntüsü masalsi bir manzara oluşturuyor.

Her gezi de olduğu gibi bu gezinin de bir sonu var. Burnumuzdaki çikolata kokusu ve güzel anılarla Belçika'ya veda ediyoruz.



PANORA

ÇOCUK
kulübü

Panora'nın Çocuklara Armağanı

Panora Çocuk Kulübü'nde
Seni Neler Bekliyor?

Özel organizasyonlara katılabilecek, indirimlerden ve sürpriz hediyelerden faydalanabileceksin. Doğum günü, yılbaşı ve özel günlerinde kendini çok özel hissedeceksin. Panora Çocuk etkinlikleri ve organizasyonlarından ilk önce senin haberin olacak. Bu kart sana Panora Çocuk Kulübü'nde eğlenmenin ve avantajların kapısını açacak...

Üye olmak için yan sayfadaki formu doldurarak, Panora Danışma Bankosu'na bırakmayı unutma.



PANORA ÇOCUK KULÜBÜ BAŞVURU FORMU

Bu form veli tarafından doldurulmalıdır.

Çocuğun Bilgileri

İsim:

Soyad:

Doğum Tarihi:

Tel:

E-posta:

Ebeveyn Bilgisi

İsim-Soyad:

İmza:



**Mutluluk dolu
kulübümüze
hepinizi bekleriz.**

Panora'da yıl boyunca,
hiç bitmeyen bir
arkadaşlık var. Bir
arada eğlenmenin ve
öğrenmenin tadını
çıkararak çocuklar var.



farkındalık



**TÜRKİYE ÇEVRE
KORUMA VAKFI**

Sevgili çocuklar,

TÜÇEV; insanın, insan sağlığının ve çevrenin korunup iyileştirilmesi, çevre kirliliğinin önlenmesi ve doğanın bozulmadan kalmasını amaçlayan bir vakıftır. 2001 yılında kurulan TÜÇEV, kendi fonksiyonlarının yanı sıra Türkiye’de çevre yönetimi düzeyinde, en etkili kurum olan Çevre ve Şehircilik Bakanlığı’nın amaç ve hedeflerine ulaşmasında kilit rol oynamaktadır. İlgili bakanlık ile ortaklaşa bir platform oluşturarak, lisanslı eğitimler ve sempozyumlar düzenlemektedir. Ayrıca ‘siz’ çocukları daha iyi bir geleceğe kavuşturmak için projeler üretmektedir. Bahsi geçen projelerle, kırsal ve kentsel alanda arazinin ve tabii kaynakların en uygun şekilde kullanılması ve korunması, ülkemizin doğal bitki ve hayvan varlığı ile

kültürel ve tarihi zenginliklerin korunması için maddi ve manevi katkıda bulunmak ve bu amaçla yeni kaynaklar temin etmeyi hedeflemektedir. Bizler, vakıf olarak dünya çocuklarının bir kısmının üzerinde yaşamak için oldukça zorlandıkları, diğer bir kısmınınsa israf edercesine kaynaklarını tükettiği bu dünyada, size sorumluluk bilinci aşlamak, olgunluk sınırları dahilinde tutmak ve daha da önemlisi ötekinin hakkının ne olduğunu size anlatan bir algı dünyası oluşturmak istiyoruz. Siz çocukların daha iyi bir dünyaya merhaba demeleri, yaşadıkları dünyayı daha iyi kavrayabilecek, algılayabilecek eğitim ve öğretim süreçlerinden geçmelerini sağlayacak bir donanımı size hediye etmek amaçlarımız arasındadır.

Faaliyet Alanlarımız;

Ülkenin doğal, tarihi ve kültürel çevre ile ilgili değerlerinin belirlenmesi, tanıtılması ve korunması için gerekli çalışmalar yapmak,

Çevre ve Şehircilik Bakanlığının faaliyetleri için ihtiyaç duyulan her türlü malzemenin (araç, gereç, alet, ekipman ve her türlü maddenin vb.) temin edilmesi ve bunların bakım, onarım ve yenilenmesini sağlamak,

Her türlü çevre kurum ve kuruluşlarının açılmasına, bina ve tesislerinin yapım, onarım ve kiralanmasına yardımcı olmak,

Çevre hizmetleri ile ilgili mezuniyet öncesi ve sonrası düzeyde eğitim yapmak isteyen başarılı öğrenci ve kişileri maddi yönden desteklemek, hizmet içi eğitim kurumları ile sosyal tesisler kurmak,

Çevre kurumlarının üretim ve hizmet kapasitelerinin kullanım ve işletilmesine yardımcı olmak,

Çevre kurumları ile iş sahipleri ve sanayiciler arasında kurulacak işbirliğini desteklemek ve bu konuda yardımcı olmak,

Çevre bilincinin yerleşmesi için tanıtıcı faaliyetler yapmak ve yaptırmak, bu amaçla kurslar ve her seviyede çevre eğitimi önermek, desteklemek, öğrencilerde çevre değerlerini koruyucu değer yargılarının gelişmesine katkıda bulunmak, başarılı çalışmaları ödüllendirmek,

Çevre konuları ile ilgili kongre, panel, konferans ve seminerler hazırlamak ve hazırlananlara katılmak,

Çevre ile ilgili her türlü dokümantasyonu temin etmek ve yayın faaliyetlerinde bulunmak,

Çevre sorunlarının çözümü için, özel sektörün, üniversitelerin, diğer ilgili kişi ve kuruluşların aktif katılımını sağlamada yardımcı olmak ,

Çevreyi koruyucu, çevre kirliliğini önleyici araştırmaya ve projeler yapmak ve yaptırmak, proje yarışmaları düzenlemek, hayvan ve bitki nesillerinin ıslahı, korunması için yapılacak çalışmalara katkıda bulunmak,

Çevre araştırmalarında ve kirlilik tespitinde kullanılacak her türlü araç ve gereçlerin sağlanmasına yardımcı olmak,

Çevreyle ilgili çeşitli ölçümlerin yapılmasını sağlamak için geçici ve sabit laboratuvarlar kurmak ve kurulmasına katkıda bulunmak,

Aritma tesisleri yapacak gerçek ve tüzel kişilere imkanları ölçüsünde destek sağlamak ve gerektiğinde bu tesisleri yapmak,

Vakıf personeli için, kreş gibi her türlü sosyal hizmet kurumları ile misafırhane, lokal vb. sosyal, sağlık ve spor tesisleri açmak ve işletmek, mevcutlarının her türlü ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunmak, bina ve tesislerin yapım, onarım ve kiralanmasına yardımcı olmak,

Doğal afetlerin meydana getirdiği çevre kirliliğinin kaldırılması için gerekli olan araç, gereç ve maddi yardımlarda bulunmak ve aynı amaçla çalışılan kurumlarla işbirliği yapmak,

Amacın gerçekleştirilmesi için gereken diğer her türlü tedbiri almak görevlerimiz arasındadır.



Önce Bunları Öğrenelim:

Art Nouveau: Zarif dekoratif süslemelerin ön plana çıktığı, kıvrımların ve bitkisel desenlerin sıklıkla kullanıldığı bir sanat akımıdır.

19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl başında etkili olmuş bu akım Türkiye'de Yeni Sanat ya da 1900 Sanatı olarak adlandırıldığı gibi birçok Avrupa ülkesinde de bölgesel olarak değişik adlarla anılmış, adlara uygun olarak da uygulamaların niteliklerinde değişiklikler görülmüştür.

GUSTAV KLIMT

Klimt, 14 Temmuz 1862'de Avusturya Baumgarten'de dünyaya gelmiştir. Viyana Uygulamalı Sanat Okulu'nda okuyan Klimt, mezun olduktan sonra kardeşi Ernst Klimt ve arkadaşı Franz Matsch ile birlikte duvar resimleri yaparak hayatını kazanmaya başlamıştır. Kısa sürede ünü yayılan üçlü, pek çok kilise, müze, tiyatro ve devlet binasının süslemelerini yapmışlardır. 1888'de Avusturya imparatoru I. Franz Josef tarafından liyakat madalyasıyla ödüllendirilen Klimt, zamanın sanat anlayışına karşı çıkmış ve çevresindeki sanatçı dostlarıyla Viyana Sezession grubunu kurmuştur. Bu grup Art nouveau anlayışını Viyana'da yaymaya çalışmıştır. 1900'dan itibaren, yazlarının çoğunu Salzburg yakınlarındaki Attersee gölünün kıyısında manzara resimleri yaparak geçiren ressam, en meşhur eserlerinden biri olan Öpücük adlı eserini de burada yapmıştır. Klimt'le ilgili en ilginç bilgi ise eserlerinin bir kısmında gerçek altın kullanmış olmasıdır.



Avrupa'nın birçok kentinde sergilere katılmış, 1911'de Ölüm ve Yaşam adlı eseriyle Roma Dünya Fuarı'nda birincilik ödülü almıştır.



Klimt'e ait beş adet resim, 2006 yılında açık artırmaya çıkarılmış ve bunlardan Adele Bloch-Bauer I adlı portre, 135 milyon dolara satılarak, dünyanın en pahalı resimlerinden biri olmuştur.



PANORA

5000



Gustav Klimt HAYAT AĞACI

Malzemeler:

Fon Kartonu
Metalik sarı sulu veya
guaj boya
Fırça
Siyah ve canlı
renklerde sulu veya
guaj boya

Bu eser Bruksel'de Palais Stoclet, adlı bir villada bulunmaktadır. Özel bir mülk olduğu için ziyarete açık değildir. Bu eşsiz eseri inceleyerek yeniden yorumlayalım.

1. Adım: Önce kendimize bir hayat ağacı çizerek başlayalım. Burada Art Nouveau akımının öne çıkardığı kıvrımlar ve bitkisel süslemeleri hatırlamakta fayda var. Düz çizgiler yerine kıvrımlı çizgileri tercih etmeliyiz.





2. Adım: Metalik sarı rengi tercih ederek resmimize Gustav Klimt'in kullandığı gerçek altınların havasını verebilirsiniz.



3. Adım: Altın rengi boya kurduktan sonra ağacınızın hatlarını siyah kontürle belirginleştirerek altın renginin daha parlak ve göz alıcı görünmesini sağlayabilirsiniz.



4. Adım: Şimdi sıra geldi Art Nouveau akımının bitkisel desenlerine. Bundan sonra hayal gücünüzü çalıştırmalısınız. Ortaya eşsiz bir hayat ağacı çıkartacağınızdan eminim. Bu örneklerden de ilham alabilirsiniz.



TELESKOP



Gözlerimiz; inanılmaz ve karmaşık organlardır. Çevremizde olup biten her şeyi, renkleri şekilleri gözlerimiz sayesinde görür ve tanırız. Ancak onların da bir sınırı var. Çok uzak mesafeleri; mesela uzayı görmek için bu mucizevi organlarımız yetersiz kalır. Bilim sayesinde gözlerimizin göremediği birçok şeyi görünür hale getirmeyi başardık. Mikroplar için mikroskop, deniz altındayken yukarıyı görmek için periskop, Ay'ı, uzayı, gezegenleri görmek için teleskopu bulduk.

Muhtemelen siz de daha önce bir teleskop gördünüz. Upuzun bu tüp nasıl olur da içine baktığınızda Ay'ın üzerindeki çukurları bile hemen yakınınızda gibi gösterir? Teleskopun içerisinde uzaktaki cisimleri büyütüp netleştiren ve bizim görmemizi sağlayan özel parçalar var. Bunlar; lensler ve aynalar.



Uzaktaki küçük görüntüleri yaklaştıran ve büyük gösteren bu lens ve aynaların kavisli şekilleri var. Bunu daha iyi anlamak için çevrenizi incelemeniz yeterli. Bazı otopark çıkışlarında veya keskin virajlarda dışa doğru bombeli aynalarla karşılaşırız. Bu aynalar daha geniş bir alanı daha büyük görmemizi sağlar. Eğer bu aynalar düz olsalardı sadece karşılarındaki cismi gerçek boyutunda gösterebilirlerdi. Kavisli şekilleri sayesinde virajın her iki tarafını da görüp daha güvenli bir şekilde dönmemize yardımcı olurlar. Teleskopların içindeki aynalar da aynı bu aynalar gibi kavislidir. Ama elbette daha karmaşık bir yapıları vardır. Bir teleskop içinde birden fazla lens ve ayna bulunur. Görüntü, bu lens ve aynaların doğru yerleştirilmesiyle büyütülür ve netleştirilir. Teleskop içerisindeki sistem büyüdükçe daha da uzak mesafeleri gösterebilir.

Mesafeleri ortadan kaldıran teleskopu kimin geliştirdiğini merak ediyormusunuz?

Galileo Galilei. Eminim ismi size hiç de yabancı gelmemiştir. Fizik ve matematik dehası olan Galileo, aynı zamanda astronomiye de büyük katkılar yapmıştır. Güneş sistemi ve astronomi üzerine yaptığı çalışmalar bilim adamlarına yeni bir yol çizmiştir.

Galileo, kendinden önce yapılan çalışmalarını incelemiş ve 3 kat büyütme özelliğini 30 kata çıkartarak bugün kullandığımız teleskopların atası sayılan teleskopu yapmıştır.

Uzaya giden insanları ve bu yolculuğa olanak veren teknolojiyi düşünün... Bunun hayalini kurabilmek belki de teleskopla yapılan uzun gözlemlerden sonra mümkün olabilmiştir. Bilim, hayal edebildiklerimizi gerçekleştirmek isteği ve meraklarımız sayesinde ilerliyor.





Pankek

Malzemeler:

- 1 yumurta sarısı
- 1 ay bardađı süt
- 1 ay bardađı tam buđday unu
- 1 ay kaşığı tarçın
- 1/2 çay kaşığı pekmez
- 1/2 çay kaşığı karbonat

Yapılışı;

Malzemeleri bir kapta iyice karıştırın. Çok az yağladığınız tavaya birer yemek kaşığı dökerek pişirin. Kabarcıklar çıkmaya başladığında ters çevirin.

Afiyet olsun

PANORA 5 ÇOCUKLARI

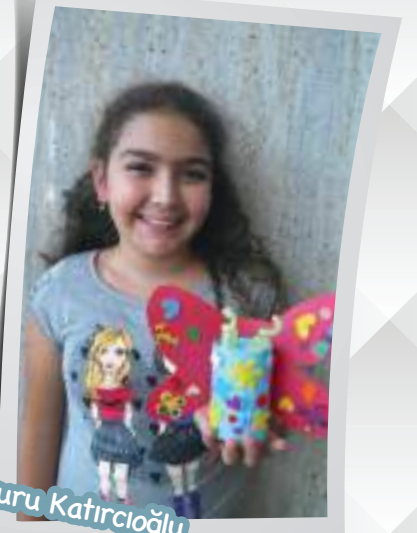
TASARIM ATÖLYESİ



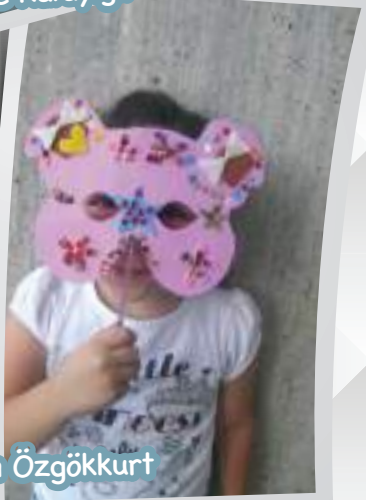
Defne Karayigit



Asya Yilmaz



Duru Katircioğlu



Ecrin Özgökkurt



Eda Derin Cengizer



Fevzi Şihanlioğlu



Gülce Güleç



Gülsüm Taşın



Göknur Gökçe

atölye

PANORA



Hira Öner



Sıla Güneş



Lara Cakova



Melek İrem Midik



İrem Aktan



Peri Yılmaz



Nehir Gökğöz



Melek Naz Usta

ÇOCUKLARI



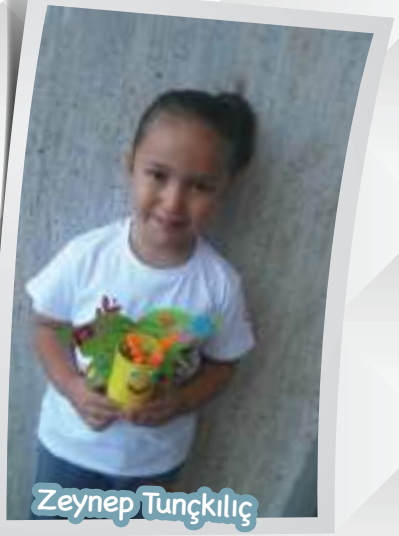
Şeval Nükte



Piril Aksoy



Şeyma Şihanlioğlu



Zeynep Tunçkılıç

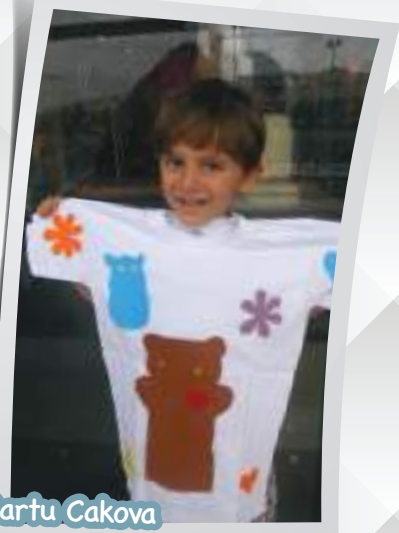
T-SHIRT ATÖLYESİ



Alara Vurano



Arda Akçasoy



Bartu Cakova

PANORA

ÇOCUK



Tuna Ergüven



Beyzanur Akın



Defne Sarı



Demir Bucak



Derin Gürbüz



Mehmet Fevzi Şihanloğlu



Ecrin Özkurt



Efe Önal

ÇOCUKLARI



Serdar Bucak



Tuana Adali



Seyit Ali Bucak



Muhammed Tayfun
Malyemez



Zeynep Naz
Malyemez



Daren Bucak



SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME

Büyüme ve gelişmeyi sağlamak, sağlıklı bir yaşam sürebilmek için ihtiyacımız olan besinleri tüketmeye beslenme denir. Süt ürünleri (süt ayran), et ürünleri (balık tavuk et), sebze ve meyveler, tahıl grupları (ekmek, makarna, kuru fasulye) ve yağ grubu (zeytinyağı, zeytin, ceviz) besin piramidini oluşturur. Sağlıklı beslenmek için her gün bu besin piramidindeki gruplardan yeterli miktarda tüketmeliyiz. Beslenmeyi karın doyurmak olarak düşünmek ve sadece sevdiğimiz yemekleri yemek yetersiz ve dengesiz beslenmektir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu;

- şişmanlık
- zayıflık
- sık sık hastalanma

Diyetisyen Emine Yüzbaşıoğlu

- ilerleyen yaşlarda kalp hastası, yüksek tansiyon hastası ve şeker hastası olma riskimiz artar.

Sağlıklı beslenme için;

Kesinlikle kahvaltı yapmalıyız: Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı yapmadığımızda kendimizi yorgun, halsiz ve bitkin hissederiz. Çünkü vücudumuzdaki organların çalışabilmesi için yakıt ihtiyaçları vardır. Bu yakıt da besinlerdir. Eğer biz kahvaltı yapmazsak organlarımız (özellikle beynimiz) yakıt alamayacağından tam olarak çalışamayacaktır. Bu durum derslerimize olan konsantrasyonu da olumsuz yönde etkileyeceğinden bizlere başarısızlık olarak yansıyacaktır.

Peki kahvaltıda ne yiyebiliriz?

Örnek kahvaltı münüsü;

1 bardak süt

peynir

yumurta (haşlanmış)

bal veya pekmez

ekmek

2 adet ceviz

Sebze yemeyi alışkanlık haline

getirmeliyiz: Köfte, tavuk, pırlzola bir çoğumuzun çok sevdiği ve her gün ve her öğün tüketse bıkmayacağı yemeklerdir. Ancak bu yiyecekler çok yağ içerdiğinden fazla tüketilmesi kilo artışına sebep olacaktır. Eğer bir öğün bu sevdiğimiz yemeklerden yediysek diğer öğünümüzde sebze yemeğini tercih ederek dengeli beslenmeliyiz. "Sebzeleri sevmiyorum" gibi önyargılar yerine hepsinin tadına bakarak damak lezzetine uygun olan sebzeleri seçebiliriz. Unutmamalıyız ki sebze ve meyvelerden alacağımız C vitamini bizi hastalıklara karşı koruyacaktır.

Sağlıklı içecekler tercih edin: Sağlıklı içeceklerin başında su gelmektedir.

Ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, komposto ve hoşaf lar diğer önerdiğimiz içeceklerdir. Asitli içecekler, hazır meyve suları içerdikleri katkı maddeleri ve aşırı şekerden dolayı uzak durmamız gereken içeceklerdir. Bu içeceklerin fazla tüketilmesi asit sebebiyle midemize zarar verirken, aşırı şeker hem kilo artışına sebep olacak hem de dişlerimizi çürütecektir.

Fast food'dan uzak durmalıyız: Fast food diye adlandırdığımız pizza, hamburger gibi yiyecekler lezzetli oldukları kadar sağlık için de zararlılar. Pişirme yöntemleri kansere yol açarken, pişirildikleri yer hijyen kurallarına uygun olmadığında besin zehirlenmelerine sebep olabiliyor. Ayrıca içerdikleri yağ oranı fazla olduğundan sindirim sorunları ve şişmanlık gibi sağlık

problemlerini karşımıza çıkarabiliyor. Bu sebeple bu tür yiyecekleri çok sık tüketmekten kaçınmalı, gerekiyorsa evde hazırlanmışlarını tercih etmeliyiz.

Fiziksel aktivitemizi artırmalıyız: Son zamanlarda teknolojinin (bilgisayar, televizyon, tablet) gelişmesiyle birlikte hareketsizlik ve buna bağlı olarak da sağlık problemleri arttı. Bu problemleri en aza indirmek için teknolojiden biraz uzak kalarak hareketli yaşamalı ve sevdiğimiz bir sporla ilgilenmeliyiz.

Ara öğünlerde sağlıklı yiyecekler seçmeliyiz: Ana öğünler arasında bir şeyler yemek istediğimizde seçeceğimiz en sağlıklı besin meyvedir. Günde 5 porsiyon (adet) meyve yemeliyiz. Meyve, içinde bulundurduğu posa sebebiyle bizleri uzun süre tok tutarken, içerdği C vitamini bizi hastalıklardan korur. Aynı zamanda sütlü tatlıları (puding, muhallebi, sütlaç) tüketebiliriz.





PASTÖRİZASYON

Pastörizasyon Nedir?

Alışveriş yaparken ürünlerin üzerini okur musunuz? Sanırım birçoğumuz bunu yapmayız. Şimdi okuduklarınızdan sonra ürünlerin üzerinde yazanların önemini biraz daha anlamış olacaksınız.

Süt kutuları ve meyve suyu şişelerinin üzerinde yazılanlara göz attığımızda "pastörize edilmiştir" yazısıyla karşılaşırız. Bu iyi bir şey olsa gerek. Yoksa kutunun üzerine yazmazlardı diye düşünüyorsanız çok haklısınız. Sevdiğiniz yiyecek ve içeceklerin üzerinde bunun yazılı olması çok önemlidir.

Peki bu kadar önemli olan bu cümle ne anlama geliyor? Gıdaları neden pastörize ederiz?

Yiyecek ve içeceklerin içerisinde insanları hasta eden mikroplar ve bakteriler bulunabilir. Satın aldığınız ürünün sizi hasta etmemesi için üreten firmaların önlemler alması gerekir. Dondurmayı ele alalım. Sadece sütü, şekeri temiz ve güvenilir bir yerden almış olmaları yetmez. Tüm üretim sürecinde hijyeni ön planda tutmaları gerekir. Çok lezzetli ancak mikroplarla dolu bir dondurma yemeyi kim ister ki? İşte bu noktada pastörizasyon devreye girer. Gıda maddelerini ısıtarak bu mikrop ve bakterileri yok etmeye yarayan işleme pastörizasyon denir.

Louis Pastuer 'ün bu işte bir parmağı var mı?

Evet, çok doğru bir soru. Bu yöntem 1860 yılında Fransız bilim adamı Louis Pasteur tarafından bulunmuştur. İsmi de mucidinden alan yöntem, günümüzde yiyecekleri sağlıklı bir şekilde satın almamızı, saklamamızı sağlamaktadır.

Hangi Gıdalar Pastörize Edilir?

Süt ve dondurma gibi en sevdiğimiz gıda maddeleri paketlenmeden önce mutlaka pastörize edilir. Diğer pastörize gıdalar ise; meyve suları, baharat, peynir ve yumurta gibi ürünlerdir.

Gıdalar Nasıl Pastörize Edilir?

Gıda maddelerini pastörize etmenin birçok farklı yöntemi vardır. Her gıda için işlem süresi ve ısı farklı kullanılır. Bazı gıdalar çok yüksek ısıda saniyeler içerisinde pastörize edilirken, bazı gıdalar daha düşük ısılarda uzun süre işlem görebilir. Örneğin süt ve dondurma bir kaç saniye içinde 120 - 150 derecelere kadar ısıtılır!



Ama unutmamalıyız ki gıdaların pastörize edilmiş olması tek başına bizi bakteri ve mikroplardan korumaya yetmez. Gıdaların uygun sıcaklıkta ve temiz ortamlarda saklanmaları gerekir.

öneriler

Zeynep
Berke
Ozan
Defne
ve
Nil

sizin için
Panora'da
şıklık avına çıktık

Bot : 65,90 TL-BEBEĞİM
Elbise : 127,50 TL-BEBEĞİM



Zeynep Bacak

Fotoğraflar
BAYDAŞ
tarafından
çekilmiştir.
Panora -1 katında
hizmet vermektedir.

öneriler

Ozan Akdemir



Gömlek : 112,50 TL-B&G STORE
Süeter : 127,50 TL-B&G STORE
Pantolon : 122,50 TL-B&G STORE
Lacivert Ayakkabı : 139,00 TL-B&G STORE

Dora Berke Şirin



Pantolon : 59,00 TL-BRANDROOM KIDS
Kazak : 205,00 TL-BRANDROOM KIDS
Ayakkabı: 169 TL- KARAMELA

Nil Su Avcı



Elbise : 59,95 TL-BENETTON
Kol düğmeli bluz : 89,95 TL-BENETTON
Ayakkabı: 119,90 -BEBEĞİM
Şirine: 32,90 TL -ARMAĞAN OYUNCAK

Defne Baba



Gömlek : 129,00 TL-B&G STORE
Etek : 109,00 TL-B&G STORE
Babet : 139,00 TL-B&G STORE

PANORA
GÖRÜK

öneriler



öneriler

Pantolon : 59,00 TL-BRANDROOM KIDS
Polo T-shirt: 35,90 TL- KARAMELA
Yelek: 49,90 TL- KARAMELA
Ayakkabı: 169 TL- KARAMELA

Sweatshirt : 38,00 TL-PANÇO
Eşofman altı : 28,00 TL-PANÇO
Ayakkabı : 81,75 TL-KARAMELA
Yelek : 39,90 TL-KARAMELA
Mini Mouse: 29,90 TL ARMAĞAN OYUNCAK



öneriler

Carter's 2'li takım : 79,90 TL-BEBEK BY PIKKOLO
Ayakkabı: 23,90 TL -BEBEĞİM



Sweatshirt : 109,00 TL-B&G STORE
Tayt : 19,50 TL-B&G STORE
Bot : 169,00 TL-B&G STORE



öneriler

Polar yelek : 69,90 - KAPBULA
Kadife pantolon : 64,90 TL- KAPBULA
T- Shirt : 49,90 TL- KAPBULA
Çanta : 85,90 TL- KAPBULA
Bot : 65,90 TL-BEBEĞİM



PANORA

ÇOCUK

7 RESİMDEKİ FARKI BULUN



SUDOKU

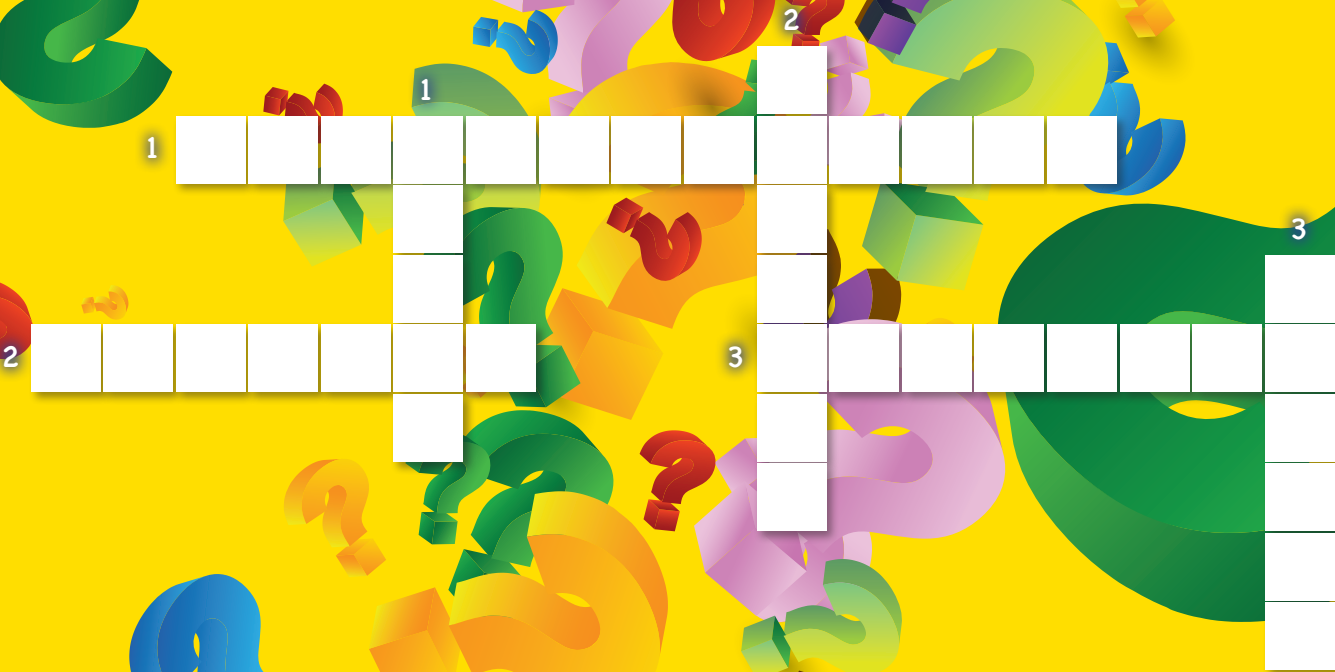


		3			
5	4				
4			3	2	
	2	1			6
				1	3
			4		

Nasıl Oynanır?

Sudoku, 6x6'lık karelerden oluşan kümelerle rakamların yerleştirilmesiyle oynanan bir oyundur. Çözümü mantığa dayanan sudoku, kümelerle 1'den 6'ya kadar rakamların yerleştirilmesiyle oynanır. Her bir rakam, her bir satır, sütun ve blokta sadece bir kez kullanılabilir. Bulmacayı tamamlamak için tabloyu öyle bir şekilde doldurmalısın ki, her satır, her sütun ve her blok 1'den 6'ya kadar bütün rakamları içersin, hiçbir rakam tekrarlanmasın ve eksik kalmasin.

Çengel Bulmaca

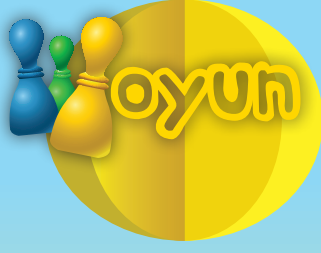


SOLDAN SAĞA

1. Gıda maddelerini ısıtarak bu mikrop ve bakterileri yok etmeye yarayan işlemdir?
2. Belçika'nın başkentidir?
3. Galileo Galilei'nin geliştirdiği ayı, uzayı ve gezegenleri görmeye yarayan alettir?

YUKARIDAN AŞAĞI

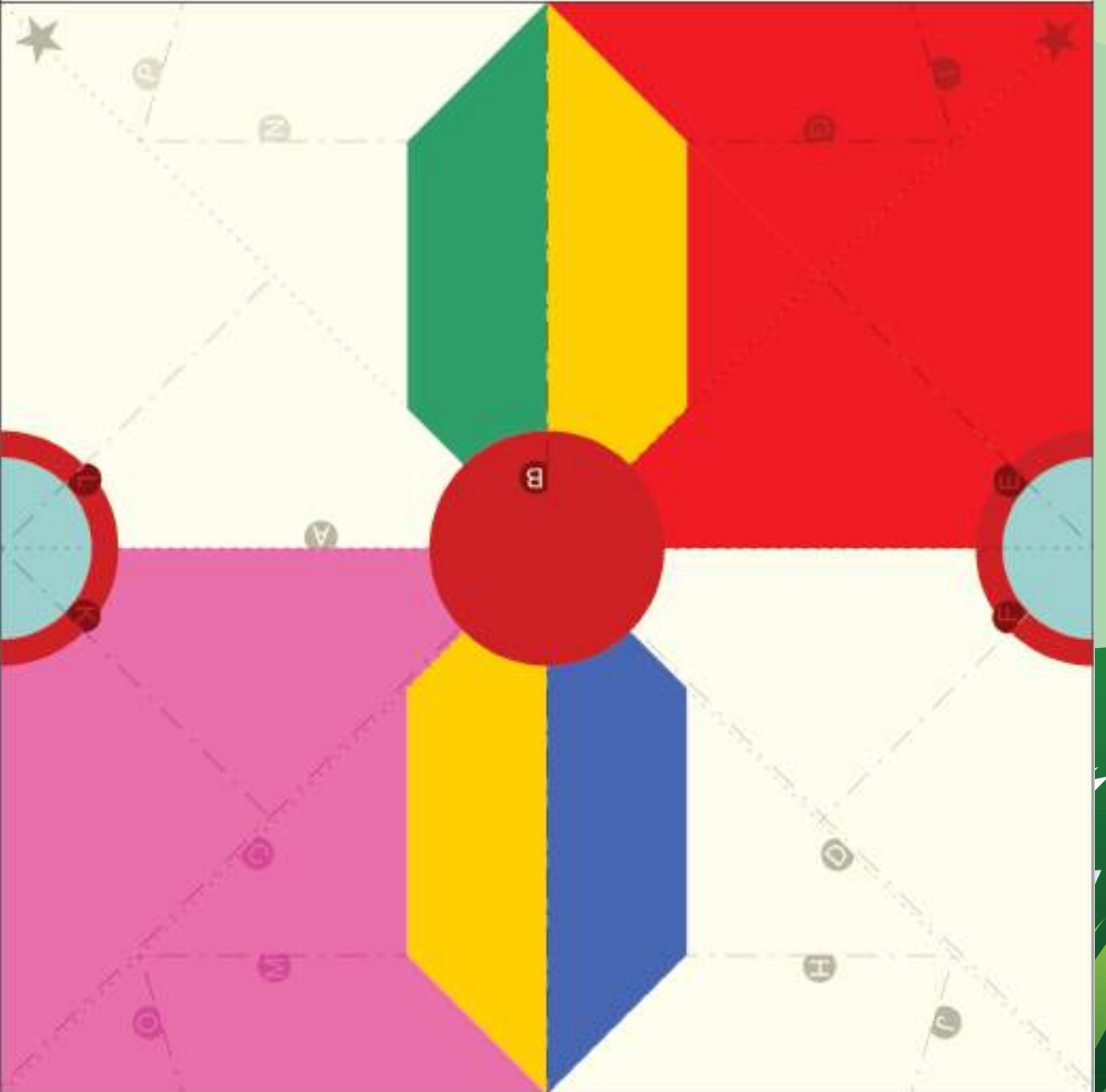
1. İnsan sağlığının ve çevrenin korunup iyileştirilmesi, çevre kirliliğinin önlenmesi için çalışan vakıftır?
2. Belçika'ya Güney Amerika'dan gelen yaygın yiyecektir?
3. Gustav Klimt'in en önemli eserlerinden biridir?

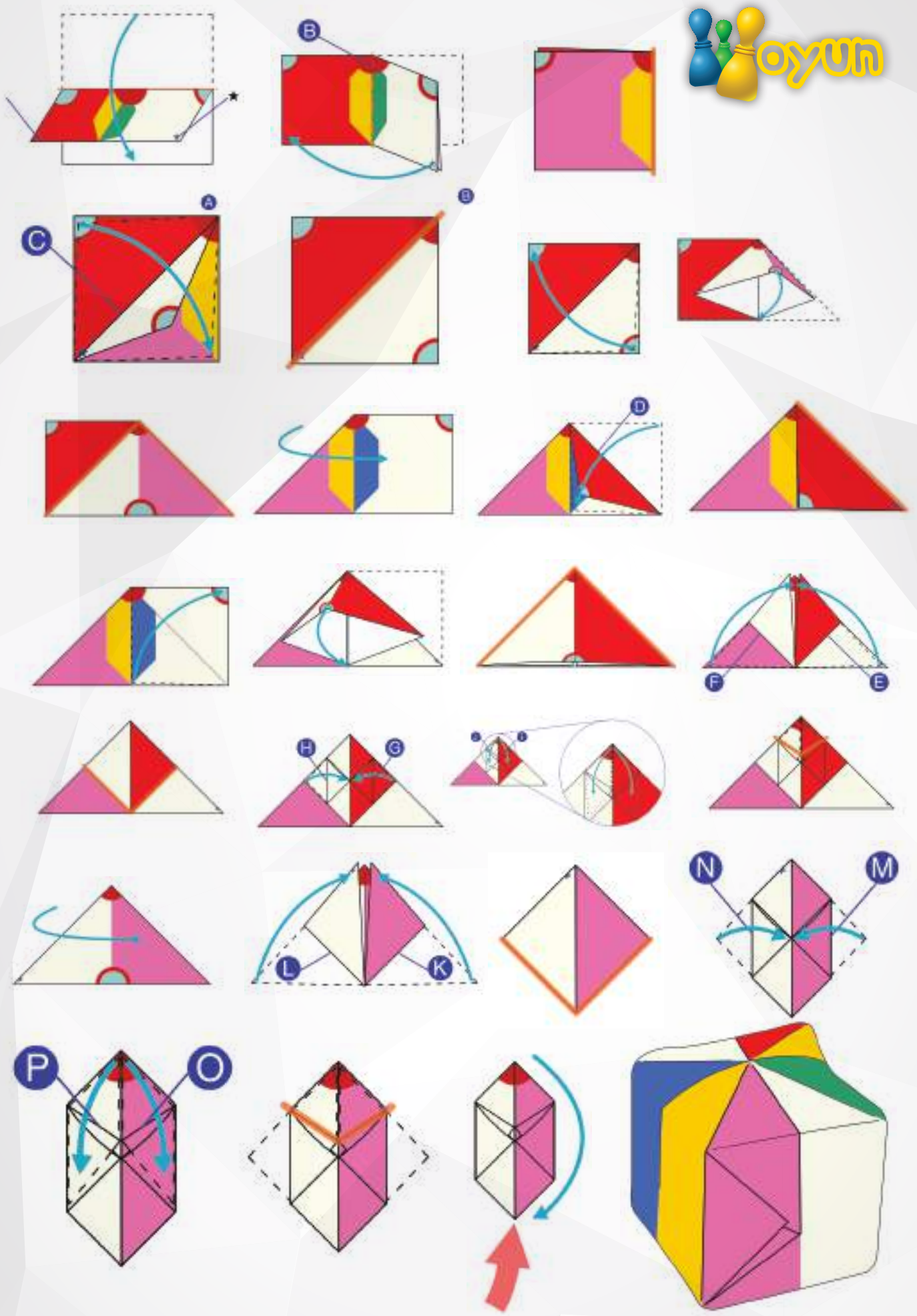


Balon Origami Yapımı

Balonun olduğu resmi işaretli yerlerden kesin, yine işaretli yerlerden talimatlardaki gibi kıvrın. İşte oyuncak balonunuz hazır.

- ✂----- Makas ile kesin
- Tamamen katlayın
- - - - - Hafifçe kıvrın







BOYAMA





Okula Dönüş Panora'nın Çanta Hediyesiyle Renkleniyor!

50TL'lik alışveriş yapan
ilk 1000 kişiye, boyanabilir
çocuk çantası hediye.

*Stoklar 1000 adetle sınırlıdır.

*50 tl ve üzeri alışverişlerinizde
1 adet çanta için geçerlidir.

OYUNLARIN ve BULMACALARIN CEVAPLARI

ÇENGEL BULMACANIN ÇÖZÜMÜ

1 P A S T Ö R İ Z
Ü
Ç
2 B R Ü K S E L
V

2 P A S Y O N
T A
3 T E L E S K O P
E
S

3 Ö
Ü
C
Ü
K

SUDOKU'NUN ÇÖZÜMÜ

2	1	3	6	5	4
5	4	6	1	3	2
4	6	5	3	2	1
3	2	1	5	4	6
6	5	4		1	3
1	3	2	4	6	5

7 FARK BULMACASININ ÇÖZÜMÜ





PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Kışa Hazırlık Var.

Kasım ayında eğlenceli kış hazırlıklarına
sen de katıl...

1-30 Kasım

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Unutma en sevdiğin markalar Panora'da!



Armağan Oyuncak
Comics & Cartoons Store
B&G Store
Bebeğim
Imaginarium

Brandroom Kids
Bebek By Pikkolo
Loco POCO
Gap Kids&Baby
Mothercare

Kapbula
Karamela
Paço
Marks&Spencer