

7 Hazir 1995'te  
Göktürk

# ANNE ÇOCUK

Mutlu Anne  
Mutlu Çocuk

Çocuklarda   
Ağız ve Diş Sağlığı

BEBEK ODASI  
DEKORASYONU

 **ANNE !!**  
KENDİNE İYİ BAK

**BEBEKLİ  
HAYATA  
ALIŞMAK**

 Gebelik  
Planlarken

**YENİDOĞAN  
BEBEKLERDE  
UYKU  
PROBLEMİ**

Carrefour  

**Sevilay & Umut  
Dora Oğuz**



**GÖKTÜRK ANNELERİ  
AKTİVİTELERİ  
KATKILARIYLA**



## ANNE

Değerli okuyucular Göktürk dergisi bu sayısıyla birlikte önemli bir projeye imza atarak Anne ve çocuk dergisini de sizlerle buluşturuyor. Amacımız Dünyada insan neslinin devamını sağlayan Anne ve çocuk olgusunda kutsal yakınlığın ötesinde, doğru bir iletişimle sağlıklı bireyler yetiştirmek adına küçük de olsa bir katkı sağlamayı amaçlıyoruz.

İşte bu bağlamda Ana Dergi (Göktürk) kendi içinden ortaya çıkarttığı bir anlamda çocuğu olan 'Anne-Çocuk' dergisini sizlere ulaştırıyor.

Umarız uzun ömürlü, sağlıklı mutlu ve doğru bilgilerle dolu bir serüveni olur.

### EDİTÖRDEN Çiğdem Öner

Bende bu yavrumuza ilk olarak Anne sevgisini aşılamaaya çalıştım. Sözle ve yazıyla ifadesi imkansız bir olgu nasıl ifade edilir ki;?

Yine de denemeye değer...

Thompson şu sözlerle ifade ediyor kutsal varlığı.

Annem her yerde...  
Bir gül kokusunda..  
Bir kaplanın gözlerinde...  
Bir kitabın sayfalarında...  
Yediğimiz yemekte...  
Çölün fırtınasında...  
Günbatımının pırıldayan cevherinde...  
Dolunayın kristal ışığında..  
Gün doğumunun tüllerinde, diyor...  
O yüreğinden geçenleri söylüyor..  
Elbette her yürekte anne sevgisi farklı tecelli ediyor..

Bir annenin tanımı ve gerçeği hiçbir hikayeye sığmayacak kadar derin ve farklıdır..

Bu tanımı yapabilmek için elbette önce anne olmak gerekir ama hayatınızın içindeyken şöyle bir göz ucuyla takip edebilseniz gerçek tanıma ulaşmada yol kat edebilirsiniz..

Bilen bilir dünyada onun dışında hiçbir canlının yapamayacağı, katlanamayacağı fedakarlığın ismidir anne..

Büyütüp, hayata kazandıracığı çocuk için dünyevi zevk ve ihtiyaçlarını sıralama dışı bırakabilecek tek varlıktır anne..

Uykusuz bir gecenin sabahında yedirmek, içirmek ve diğer görevlerini şikayetsiz, tamamlamaya çalışacak tek varlıktır anne..

Bir evin çatısında kendi ihtiyaç ve isteklerini son sıraya koyacak en büyük değerdir anne..

Bir evladın doğumundan, büyüyüşüne hayata katılımına ve hatta sonrasına kadar sorumluluktan kaçmayı asla kendi hayatına sokmayacak canlının adıdır anne..

Yılda bir gün kutlanıyor belki ama 365 gün saygıyı hak ettiklerini unutmamamız gerekendir anne..

Onların sevgisine layık olmayı umut ederek; Sağlıklı, mutlu, huzurlu günler ve en çok ihtiyaçları olan sevgiden yoksun kalmamaları dileğiyle..





little Chakra

# MİNİKLER İÇİN DOĞAL BİR DOKUNUŞ

Yeni sezon ürünlerimizin tamamını keşfetmek için  
sizi mağazalarımıza ve [chakra.com.tr](http://chakra.com.tr)'ye bekliyoruz.



## Chakra

[@chakratr](https://www.instagram.com/chakratr) | [Chakra Türkiye](https://www.youtube.com/channel/UC...) | [chakraturkiye](https://www.facebook.com/chakraturkiye)

**İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni**

Ümit Öner

**Editör**

Çiğdem Öner  
Aynur Tümen  
Eylül Ayça Karakuş

**Kurumsal Satış ve Pazarlama Müdürü**

Kadriye Karaca Ulus

**Grafik**

Uğur Taş

**Baskı**

Plusone Basım  
Matbaa Ambalaj ve Reklam San.Tic.Ltd.Şti  
Maltepe M. Litros Yolu 2.Matbaacılar Sit.  
ZF3 34025 Zeytinburnu/İstanbul  
Tel: 0212 544 58 20

**Fotoğraf**

Oğuzhan Fidan  
Emre Deveci  
Hüseyin Kerem Yılmaz

**Hukuk Danışmanı**

Av. Gizem CAN

**Mali Müşavir**

Onur KAYA  
Muharrem Eyüp

**Yer Sağlayıcı**

TE Bilişim

**Eğitim:** Begüm Şenbağ  
İbrahim Altınışık

**Çocuk:** Lesli Maya  
Esra Ertuğrul  
Ece Kumkale  
Mahmut Gediz  
Aygül Yıldırım

**Yaşam:** Tuba Kaytaş  
Gülnehal Yegane

**Spor:** Merve Uçan  
İsa Türkyılmaz

**Astroloji:** Vedat Delek

**Sağlık:** Op. Dr. Nurhan Takar  
Uz.Klinik Psikolog Gözlem Kıray  
Diş Hekimi S.Dilara Peker  
Dr. Feride Koçak  
Klinik Psikolog Tuğba Çevik  
Sevim Kuruçay Çam  
Berrin Çelikel

**Magazin:** Hakan Kanburoğlu

**Kültür Sanat:** Fatoş Somsa

**Güzellik:** Canan İstanbullu Kürklüoğlu

**Dekorasyon:** Gamze Birgül

**Katkıda Bulunanlar:** Suzan Dereli, Asiye Koca Demir, Dilan Ayşe Demir, Aynur Kıran, Liza Abuvağ,  
Vanda Şalom, Gökmen Aykutoğlu, Erdiñç Koyun, Göktürk Anneleri





# Onda tüm aile için yeni başlangıçlara yer var.

Aileye yeni bir üye, sıra dışı bir hobi, yeni bir iş ya da gidilecek bir şehir...  
**Gelecek Otomotiv**'e gelin, Yeni B-Serisi ile yeni başlangıçlara yer açın.

   [gelecekotomotiv](https://www.instagram.com/gelecekotomotiv)

Mercedes-Benz



Gelecek Otomotiv Mercedes-Benz Türk A.Ş. Bayi

Hamidiye Mah. Selçuklu Cad. No:10/H A Blok Kağıthane/İstanbul Telefon: 0212 322 80 00 Faks: 0212 322 22 55

## Yazarlarımız



Editör  
Çiğdem Öner

2



Uz. Klinik Psikolog  
Gözem Kiray Kaş

10



Ece Kumkale  
Blogger

16



Pro.Nefes Eğitmeni  
Tuba Kaytaş

18



Turizmci, Eğitmen  
Gülnihal Yegane

20



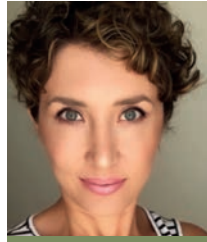
Uz.Anne, Bebek Koçu  
Sevim Kuruçay Çam

32



Kadın Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Nurhan Takar

36



Doktor  
Feride Koçak Can

38



Klinik Psikolog  
Tuğba Çevik

40



Hamile Eğtve Emzirme Danş.  
Esra Ertuğrul

42



Diş Hekimi  
S.Dilara Peker

52



Nefes ve Beden Fark.Eğit.  
Aygül Yıldırım Aksoy

56



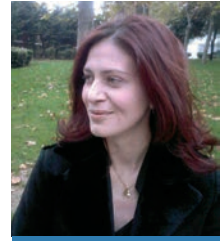
Girişimci, Eğitmeni  
Fatoş Somsa

66



İç Mimar  
Gamze Birgül

68



Mentor  
Berrin Çelikel

70



Avukat  
Begüm Gürel

72



Magazin Müdürü  
Hakan Kanburoğlu

76



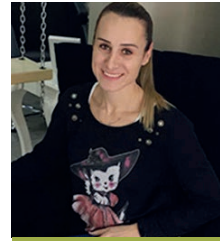
Uyku Danışmanı  
Lesli Maya

82



Dijital Baba, Gezgin  
Mahmut Gediz

84



Fitness Trainer  
Merve Uçan

92



**BİLTES  
KOLEJİ**

*Mutlulukla  
Başarıya Taşır!*

# ŞAMPİYONLARIN OKULU

212 612 1212

| biltes.k12.tr



| @bilteskoleji



## ÖZNE 'DE OKUL SONRASI EĞİTİM PROGRAMLARI

Çocuklar ilkokul çağına geldikten sonra birçok ailenin özellikle çalışan ailelerin en büyük sorunlarından biri; okuldan sonra geçirecekleri vakit, ödevlerini nasıl yapacakları, ders çalışma alışkanlığını hangi yollarla edinebilecekleri. Bu sıraladıklarımız ve benzeri sorunlar yıllardır süregelir ve başlangıcı ilkokul olup, üniversite dönemine kadar devam eder.

Tabi ki yoğun bir eğitim müfredatının olduğu ülkemizde, şu an da okulların büyük çoğunluğu tam gün eğitim vermekte. Okul sonrası zamanlarda çocuklar için önceliğimiz sanat ve spor olmalı. Çocuklar mutlaka ilgi ve becerileri doğrultusunda hareket eğitimlerine yönlendirilmeli. Hayal güçlerini ve yaratıcılıklarını sergileyebilecekleri sanat faaliyetleri ile uğraşmalılar.

Gelişimlerini olumlu etkileyecek bu aktiviteler dışındaki zamanlarında hem akademik hem bilişsel ve sosyal gelişim açısından verimli geçmesi önemli. Bu nedenle Özne Kişisel Gelişim Kursu olarak, 6 yaştan itibaren lise çağının sonuna kadar olan yaş dönemindeki çocuklarımız için okul sonrası etüt ve gelişim destek programları uygulamaktayız.

Öğrenciler hafta içi ve hafta sonu ailelerince belirlenen periyotlarda Özne 'ye gelir ve okul programlarıyla paralel şekilde akademik çalışmalarını tamamlar. Uzman yurtiçi ve yurtdışı eğitim danışmanlarımızın şekil verdiği programlar doğrultusunda, alanına hakim branş öğretmenleri öğrencilerimize destek verir.

Özne'de akademik destek modern yabancı dillerle desteklenir. Native öğretmenler eşliğinde İngilizce, İspanyolca ve Fransızca ders desteklerinin yanı sıra aktiviteler yaptırılır. Temel dil öğretim desteğinin yanında İngilizce ağırlıklı ders yapan öğrenciler için İngilizce branş dersleri anlatımı yapılabilmektedir.

Ders dışı aktivitelerimizde de öğrenciler bilişsel gelişimlerini destekleyici oyunlar eşliğinde öğrenirken sosyalleşebilme imkânı bulur.

ozne.com.tr

0212 322 23 26

 ozneogretim





# Muzipo Kids'te

Muzip Saatler

3-5 yaş için  
yarım günlük  
program

Hareket Eğitimi

Cafe  
( Top Havuzu)

Oyun Grupları

Atölye  
Etkinlikleri

Doğum Günü

Adres : İstanbul Cad. MESA Studio Plaza Avm  
Teras Kat No:41 Göktürk - Eyüp /İSTANBUL  
T : 0212 322 82 81 - 0533 934 77 75  
M : istanbulgokturk@muzipo.com



/ Muzipo Kids İstanbul Göktürk



/ muzipokidsgokturk

**MU**  
**ZIPO**  
**KIDS**

Uzman Klinik Psikolog  
Gözem Kiray Kaş



www.gozemkiray.com  
@psikologgozemkiraykas

## BEBEKLER VE İLK 5 AYLARI

Birçok ebeveyn için bebeklerinin doğumundan sonra büyümelerine tanıklık etmek çok heyecan verici bir süreçtir. Bebeklik dönemi gelişim dönemlerine göre ataklarla dolu olabilmekte ve bu durumda anneler ne yapacaklarını bilememektedirler. Bebeklerin gelişim dönemlerindeki ataklarını ve çözüm yollarını bilmek ebeveynlerin kaygılarını azaltacaktır. Doğumdan sonraki ilk 5 ay hem anne hem de bebek için bir uyum süreci gibidir.

Bebeklerin kendilerini oyalama yetenekleri yoktur. Evi annesiyle keşfeden, yeni şeylere dokunmasına izin verilen, uyandığında bakması için görüş alanına yeni nesnelere konulan bebekler daha az ağlayacaklardır. İlk 5 ayda ten teması çok önemlidir. Bebekler bu dönemde kucaklanmak ve annesinin yanında kalmak ister. Bu süreçte ten temasından uzak büyüyen bebekler yetişkin olduklarında da ten temasından kaçınacaklardır. Anneler çılgın çılgına ağlayan bebeklerine birşey oluyor korkusu yaşarlar, bunun geçici bir süreç olduğunu bilmek ise anneleri rahatlatacaktır.

Bebeklerin doğumdan sonraki ilk 5 aylık dönemde duyuları, dünyayla tanışması sebebiyle daha hassastır. Bu döneme “yumuşak bir atak dönemi” diyebiliriz. Yumuşak dönem denmesinin sebebi içorganlarının ve metabolizmasının gelişmesidir. İlk 5 aylık süreçte anneleri asıl zorlayan, ataklardan çok uykusuzluk olacaktır.

## BEBEKLER VE UYKU

Bebekler ilk doğdukları zaman gece ile gündüzü ayırt edemezler. Bebeğin gece ile gündüz uykusunu ayırt etmesi için gece yatmadan önce banyo yaptırılabilir, masaj yapılabilir. Bebekler uykuya dalarken çok fazla desteğe ihtiyaç duyarlar. İlk 4 ay uyuma konusunda fazlaca desteklenmesi gereken bebekler 4. aydan sonra uyku rutini ile uykuya geçişi daha kolay yapabilmek-



tedirler. Uyku rutinlerinin 4. aydan önce yapılmaması gerekir. Anneler için de gece boyunca kalkmak zorlu bir süreç olacağı için en rahat ettiği koltuk ya da emzirmede kullanılan aparatların el altında olması gibi konfor da önemli olacaktır.





KENDİ ÇOCUĞUMUZA  
YEDİRMEDİĞİMİZ YUMURTAYI  
SİZİN ÇOCUKLARINIZA DA  
YEDİRMEYİZ!

GÜNLÜK DOĞAL YUMURTA  
ARTIK KAPINIZDA!

Naturaköy Çiftliği olarak Türkiye'de ilk defa İzmir,  
Menderes ilçesine bağlı Dereköy'de bulunan 16.5  
dönümlük çiftliğimizde günlük toplanan Üstün Lezzet  
Ödüllü Gezen Tavuk Yumurtalarını perakende satış  
prosedürlerine takılmadan **EKSTRA TAZE OLARAK**  
doğrudan kapınıza kadar getiriyoruz.



0542 345 36 42



naturakoygokturk



naturakoy.com.tr



“ 11 yıldır Göktürk'te hem başarılı bir iş kadını, hem iyi bir eş, hemde iyi bir anne olan Canan İstanbullu Kürklüoğlu'na en merak edilenleri sorduk. Ve en samimi cevapları sizler için aldık. “

### Gebeliğiniz nasıl geçti?

İnanılmaz zor bir süreç oldu. Çok korkuyordum çünkü gündemimizde bebeğin tutunaması gibi bir durum söz konusuydu. Acaba tutunabilecek mi düşük mü yaşayacağım soruları beni çok yıprattı.

İlk dört ay neredeyse hiç bir şey yiyemiyordum, yesemde çıkartıyordum. Bir yandan da bebeğin sağlıklı olabilmesi için iyi beslenmem gerektiğini söyleyen eş dost beni daha da strese soktular. Neyseki doktorum bana yoğun bakımda sadece serum ile beslenen anneleri örnek gösterince içime su serpildi. Dördüncü aydan sonra bebeğin sağlıklı ilerleyişi benimde motivasyonumu çok yukarı çekti. Spor aktiviteleri yapmayı her ne kadar istesemde doktorum asla izin vermedi çünkü Mila ufacık bir açık yakaladığında erkenden doğmak istiyordu. Bu durumu ilaçlar ile kontrol altına aldık ama ilacı kestiğim an sancım başlıyordu. Kısacası çok zor bir hamilelik yaşadım ve Mila 35 hafta dayanabildi:)

### Hamilelik sonrası bu kadar Fit kalmayı nasıl başardınız?

Başta sağlıklı yaşam gereği haftada üç gün spor yapıyorum ve temiz beslenmeye çok özen gösteriyorum.

hamilelik süresi boyunca sadece 8 kilo aldım ve kendimi hep normal doğuma hazırladım. ben şanslıydım doğumum normal gerçekleşti, inanıyorum ki normal doğum hem bebeğin gelişimi için hemde annenin vücudunun daha hızlı toparlanmasında çok önemli rol oynuyor. Dolayısı ile spor ve sağlıklı beslenmeye ek olarak ESTEMIA'nın da etkisiyle toparlanmam çok kısa sürdü.

Doğum yapan tüm kadınların en büyük endişesi hamilelikte alınan kiloların kalıcı olması ve vücut çatlaklarının oluşmasıdır.

Günümüz estetik teknolojileri sayesinde tüm bunların bir çözümü var. Hassasiyet gösteren en önemli detay, benimde özellikle her seferinde altını çizdiğim konu spor ve sağlıklı beslenme geri kalan her şeyin Estemia'da bir çözümü var

Kısaca bunlardan bahsetmem gerekirse Çatlak giderme de uyguladığımız Striort yöntemi ile tek seansta bile mükemmel sonuçlar alıyoruz.

### Striort yöntemi ile çatlak giderme nedir?

Bugüne kadar çatlak tedavisi için, çeşitli kremler, doğal yağlar gibi pek çok metoda başvurulmuş olsa da; maa- lesef cilt çatlaklarının bir çözümü olmadığı ve tamamen





geçirmenin mümkün olmadığı düşünülüyordu. Yakın tarihte uygulanmaya başlayan Brezilya menşeli çatlak onarım metodu striort ile çatlaklar çözülemeyen sorun olmaktan çıktı. Fibroderm cihazı sayesinde iğne ya da lazer gibi etkenler olmaksızın sadece vakumlayarak çatlakları gideren striort, tek seans ile %80'e varan çatlak onarımı özelliği mevcuttu. Maksimum 3 seans, ayda bir kez uygulanmaktadır. Ama genellikle 2 seansta sonuç alabiliyoruz.

Diğer çözümü zor zannedilen konumuz bölgesel incelleme ve sıkılaştırma Bölgesel incelleme ve sıkılaştırma da kullandığımız VenusLegacy(Radyofrekans) Venus Legacy yağ hücrelerindeki yağı sıvılaştırıp lenf sistemine aktaran ağrısız sızısız yan etkisiz FDA (ABD Sağlık Bakanlığı) onayına sahip bir teknolojidir.Yağ hücrelerine, diğer birçok teknolojinin aksine zarar vermeden küçültür ve elastin kolajenleri tetikleyerek sarkan dokuyu toparlar. Yağlı dokularda vakumlu başlıkla çalışılıp, kilo verip sarkmış dokularda ise toparlanma için radyo frekanslı başlıkla en iyi sonuçları elde ediyoruz. "Kaç Seans Gelmem Gerekliyor ?"

2-8 cm arası incelmeyi gözlemlemek için 4- 8 seans gelinmesi en doğrusudur.

### Mila ile hayatınız da neler değişti?

Hayatımızda büyük bir boşluk varmış da farkında değilmişiz. Biz çok dolu bir hayatımız var zannediyorduk ama meğer hiç de öyle değilmiş. Kızım geldi tam olduk, Aile olduk. Onunla geçirdiğimiz zamanlar çok kıymetli. Mümkün olduğunca hep birlikte aktiviteler yapmaya zamanı birlikte geçirmeye çalışıyoruz.

### Annelik ve iş hayatı bir arada sizi zorluyor mu?

Tabiki zorluyor ama çalışmayan anne olmak da hiç kolay değil hele birde mükemmeliyetçilik varsa eyvah. Biraz akışına bırakmak en sağlıklı en iyi anne benim diyorsunuz kendinizce işte bu yıpratıyor. Estemia 11. yılına girdi orası da bizim için bir çocuktan farksız ama artık yetişkin ve kendi ayakları üzerinde durabilen bir işletme haline geldi







# er.do.der

## Erken Doğan Bebekleri Yaşatma Derneği



Biz, Erken Doğan Bebekleri Yaşatma Derneği (ER.DO.DER) olarak 2010 yılından beri faaliyette bulunmaktayız. Türkiye çapında tüm bizden yardım isteyen erken doğan bebeklerin her türlü ihtiyaçlarını ( bez, mama, giysi, pu-set, ilaç, vs ) karşılıyoruz ama en önemlisi ülkemizdeki bebek ölümleri idi ve bunların çoğu yenidoğan ünitesi yeterli olmadığı içindi.

9 yılda erken doğan bebeklere çeşitli şekilde el uzattık ve son 3 yılda ihtiyacı olan 3 ilin Devlet Hastanelerinde (MARDİN, KARS ve SİNOP) Yenidoğan Yoğun Bakım ünitesi yaptık

Gayemiz ülkemizde en büyük kanayan yara olan bebek ölümlerinin önüne geçerek geleceğe bir ışık tutmaktır

Sayırsız Annenin gözyaşını dindirdik ve sayısız bebeklerimize gelecek umudu olduk ve olmaya devam ediyoruz.

Bu yıl ihtiyacı olan bir ilin Devlet Hastanesin'de de Yoğun Bakım Ünitesi yapılacaktır Bu ünitelerde sadece erken doğan bebekler değil problemi olan normal zamanda doğmuş bebekler de bakılıyor.

İhtiyacı olan hastanelere de istekleri doğrultusunda gerekli araç gereç yardımı da bulunuyoruz.

- Yenidoğan ünitesi kurabildiğimiz illerde, erken doğuma bağlı ölüm oranları neredeyse sifira indi.
- Yaşama tutunmak HER bebeğin hakkıdır.
- Bunun için gerekli şartları sağlamak ise bizim misyonumuzdur...
- Bir sonraki hedefimiz yeni bir ile yine Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi inşaatını yapıp teslim etmektir

Canan GÖZTEPE  
Yönetim Kurulu Başkanı  
Erken Doğan Bebekleri Yaşatma Derneği

info@erkendoganbebekler.org  
0212 219 11 51



# NUK®

MADE IN GERMANY



## Nature Sense



Anne göğsü gibi  
**birden fazla**  
beslenme kanalı



Online Alışveriş için [nuk.com.tr](http://nuk.com.tr)



[nukturkey](https://www.instagram.com/nukturkey)



## Prematüre iki bebeğin annesi olmak...

Kasım ayı Prematüre Farkındalık Ayı ve dünyanın her yerindeki prematüre anneleri için çok önemli. Her yıl yaklaşık 500.000 bebek prematüre olarak doğuyor. Anne karnında 37 haftayı tamamlamadan doğan bebeklere prematüre bebek deniyor. Prematüre bebekler zamanında doğan bebeklere göre daha fazla sağlık sorunu yaşayabiliyor ve hastanede daha çok kalabiliyorlar. Bu bebekler ne kadar erken doğarsa yaşadıkları problemler o kadar artıyor. Tabii ki çok erken doğup da hiç bir sağlık sorunu yaşamayan prematüre bebekler de var.

*Prematüre bebeklerin annelerinde zamanında doğan annelerin aklındakinden de öte endişeler oluyor.*

*"Bebeğim yaşayacak mı?, Bebeğim yaşarsa, kalıcı sorunları olacak mı?, Bebeğim hastanede kaç gün kalacak?, Küçük bebeğim eve gelince ona bakabilecek miyim? Bebeğim yaşatılardan geri mi kalacak?"*

Ben bu soruların hepsini kendime sorduğum için bir çırpıda yazabildim. Benim güzel kızlarım da rahim yetmezliğim nedeniyle suyumun erken gelmesiyle 33 haftalık prematüre olarak doğdular. Sevinç 1878 gr Esin 2270 gr ikisi de 44 santim doğdular. Neyse ki suyum çok fazla olduğu ve çok sağlıklı beslediğim için haftalarına göre gelişimleri çok iyiydi ve hiç respiratöre bağlanıp oksijen almadılar. Esin 6 gün Sevinç 10 gün bebek yoğun bakım ünitesinde kaldılar. Kalmalarının en büyük nedeni emme reflekslerinin henüz gelişmemiş olmasıydı. emme refleksi anne karnında 34. haftada gelişiyormuş, bu nedenle bu haftadan önce doğan bebeklerde bu problemin yaşanma olasılığı çok fazla. Kızlarımın çok şükür nefes alma sorunları yoktu zaten bu nedenle genellikle açık yatakta yattılar ama beslenmeye başlamadan eve gelmeleri imkansızdı.

Tesadüf mü yoksa genetik mi bilemiyorum ama ben de 1750 gr doğmuşum. Tabii 37 yıl önce ultrason yoktu o nedenle tam nedenini bilemiyoruz. Anneannem bana "senin kafan portakal kadardı, o kadar küçüktün ki anlatamam" derdi. Ben de cahillik tabii gülerdim ve "portakal kadar bebek kafası olur mu?" derdim. Ee gülme komşuna...

*Benim kızlar doğdu, el kadarlar ve kafalar da tabii... portakal kadardı.*

Ben doğumdan sona hastanede 4 gece kalabildim. Kızlarımı hastanenin yoğun bakımında bırakıp çıkmak benim için çok zordu. Bunu yaşamayan anlayamaz, ben daha önce de bunu yaşadığım için benim için ayrı bir kabus gibiydi. İlk oğlum Kaan ne yazık ki rahim yetmezliğim nedeniyle 21 haftalık doğmuştu ve doğumdan kısa bir süre sonra vefat etmişti. Hiçbir sağlık sorunu yoktu ama rahim yetmezliği nedeniyle doğumu engelleyememişlerdi. Hastaneden kucağımızda bir bebek olmadan çıkmak eşim ve benim için en büyük acıydı. Kızlarımı hastanede bırakmak bu nedenle beni o günlere götürdü. Tabii koşullar farklıydı, kızlarım iyiydi sadece beslenmeleri sorunluymdu ve tabii evde beni 21 aylık oğlum Mehmet Alper bekliyordu.

Eve döndüm ama devamlı hastaneye gidiyordum ve günde yaklaşık 6 saat kızlarım yanıdaydım. Özel bir hastane olduğu için devlet hastanelerindeki anneyi içeri almama, bebeği görememe gibi sorunlarımız yoktu. Bu uygulama gerçekten çok yararlı çünkü prematüre bebekler için anne ve babalarının dokunuşları ve ilgileri çok önemli. Amerika'da anne ve babalar yoğun bakım ünitesindeki prematüre bebeklerini kucaklarından indirmezler. Biz 2. günden itibaren eşimle kızlarımızı kucağımıza aldık, hatta çıplak göğsümüzde kanguru gibi taşıdık uyuttuk. İsteddiğimiz kadar yanlarında kaldık. Ayrılmak istemiyorduk. Ben kızlar uyurken diğer küvözlerde yatan bebekleri dolaşır tek tek dua ederdim sağlıklı evlerine kavuşsunlar diye. Bu bebeklerden kızlarım da aynı gün doğan ikiz kızlarla daha sonra tanıştık ve kızlarımız oynadılar.

Bizden çok daha erken doğanlar vardı. 26 haftalık 700 gram doğan Iraklı bir bebeği hiç unutamam. Çiftin bundan önce 5 tane bebeği 25-26 haftalık doğmuş ama ülkelerinde yaşatamamışlar. Son bir çare 26 haftalık hamileyken Türkiye'ye gelmişler ve uçaktan indikten kısa bir süre sonra doğum yapmış anne. Aylarca





hastanede kaldılar ama bebekleri sağlıklı evine gitti çok şükür. Ben de hastane ve ev arasında mekik dokuyordum. Evde Alper vardı ve etkilenmesini istemiyordum ama neyse ki kayınavlidemler bizdeydi, dayım anneannem herkes Alper'i mutlu etmeye çalışıyordu. Kızların yanına sadece eşim ve ben girebiliyorduk. Herkes merakтан ölüyordu. Neyse ki video ve fotoğraflarla birazcık da olsa meraklarını giderebiliyorduk.

Kızlar 5 günlük olup da hala biberondan veya memeden beslenemediğinde artık benim sabrım kalmamıştı. Zaten midelerine anne sütü boruyla gidiyordu yani aç değillerdi, emme refleksi de gelişmediği için biberon almamak kolaylarına geliyordu. Doktorumuza ısrar ettim ve artık boruyla beslememelerini istedim. Biraz acıkırlarsa biberondan beslenmeye daha hevesli olacaklarını düşünüyordum. Doktorlar önce itiraz ettiler ama en kararlı bir şekilde bunu talep edince borular çıktı ve kızlar biraz aç kaldılar. Tahmin ettiğim gibi oldu, biberondan daha iyi emmeye başladılar ve ertesi gün Esin çıkabilecek duruma geldi. Sevinç'in kilosuz az olduğu için 4 gün daha kaldı ama o da emmeyi biraz başardı. Doktorları kararlılığım ile ikna ederek başardıklarımın biridir bu da.

Doğduktan 6 gün sonra Esin kızım beslenebilmeyi başardığı için eve geldi. Oto koltuğunda Esin'i eve getirdik ve 21 aylık Alper'in önüne koyduk. "Bebe" diye çok mutlu oldu. 4 gün sonra Esin'i de alıp hastaneye gittik ve kontrolden sonra Sevinç'i de alıp 2 bebekle eve geldik. Alper'in iki kardeşine bakıp arka arkaya "bebe bebe" demesini unutamıyorum. Yavrum 4 günde bir eve bebek gelecek zannetmiş olabilir!

Anne sütü benim için çok önemliydi. İlk günlerde kızların emme refleksi olamadığı için anne sütümü boruyla direkt burundan midelerine verdiler. Ben mama verilmeyeceğini belirtmişim hastaneye. Biraz itiraz etseler de onları hemen anne sütü yetiştireceğime ikna ettim. Doğurduğum andan itibaren 2 saatte bir pompa ile sütümü sağdım ve hemen günde 12 tane (sabah 3 öğle 3 akşam 6) alkolsüz bira mayası tableti almaya başladım. Pompalama ve mayaların etkisiyle hemen colostrum denilen çok faydalı ilk sütüm geldi. Minikler zaten el kadar olduğu için o kadar çok süt bile onlara yetti ve mama vermeden idare ettik. 2. günden itibaren sütüm gelmeye başladı. 5. günden itibaren artık hem ikisini sadece anne sütüyle besliyordum hem de günde 300 ml anne sütümü buzluğa atabiliyordum. İlk 3 ay böyle yapabildim ve hiç emmemelerine rağmen ikiz kızlarımı ilk 4,5 ay sadece anne sütüyle besledim. 4,5 aydan 6 aya kadar sadece bir öğün mama aldılar. 6 ayda ek gıdaya geçince onu da bıraktık. Anne sütü ve ek gıda ile devam ettik. 13,5 ay sadece pompa ile yoğun bir şekilde anne sütü ile beslendiler ve bunun sayesinde çok kısa sürede prematürelikten eser kalmadı. İshal, kabız gibi sorunlar yaşamadık. Tüm annelere bol sütler diliyorum.

Prematüre bebeklerin gelişimi çok yakından takip edilmeli. Doktorumuz içtikleri her damla sütü ve yaptıkları her kakayı yazmamız gerektiğini söyledi. Haftada bir kontrole gidiyorduk. Bu kontrolde doktorumuz yediklerini kontrol edip bebekleri tartıyordu ve günde mutlaka en az 30 gr almaları bekleniyordu. Yoksa mama vermeye başlamam gerekiyordu. O stresi unutamıyorum. Bir hafta tam tartıdan önce büyük bir kaka yapmıştı biri ve tartıda o hafta günde 28 gr aldığı ortaya çıkmıştı. günde 2 grlık fark için acayip bir azar yedim doktorumuzdan. Neyse ki kaka yaptığını söyleyince mamasız devam etmeye izin verdi. Prematüre anneleri hep böyle diken üstünde oluyor. Gelişimleri çok yakından takip ediyor ve en ufak bir farklılık araştırılıyor. Bunlar yüzünden prematüre annelerinin stres düzeyleri daha yüksek oluyor. Prematüre bebeklerin bakımı da daha zor, mesela emme refleksi gelişmediği için kızlar 40 ml sütü 45 dakikada içerlerdi. Zaten besleme biterdi, bezini değiştirdik, ben günde 7 kere pompa yaptığım için 30-40 dakika pompa yapardım bakmışsın yine besleme zamanı gelmiş. Gece de 45 dakikada bir uyandık beslemek için. Normal bebekler gibi 10 dakikada emip mışıl mışıl uyumazlardı.

Sonuç olarak kızlarım 4-5 ay gibi kısa bir sürede prematüreliliğinden kurtuldular. Şu anda kızlarımın zamanında doğan bebeklerden hiçbir farkı yok hatta genetiklerini yakaladılar ve anne babaları çok uzun olduğu için yaklaşık 1,5-2 yıl önden gidiyorlar. Tüm prematüre bebeklere sağlıklı ve uzun ömürler diliyorum. Prematüre bebek ailelerinin de bu süreci sorunsuz ve kalıcı hasarsız atlattıklarını diliyorum.

Prematüre bebek ailelerinin güzel hikayeler dinlemeye ihtiyaçları var. Bu nedenle Prematüre farkındalık ayı olan Kasım'da hikayemi sizlerle paylaşmak istedim. Hassas Anne Ece Kumkale

İstatistikler için kaynak: March of Dimes





## Anne !! Kendine İyi Bak

Unutma mutlu bir anne ancak mutlu bir çocuk yetiştirebilir. Duygu durumunu dengeleyebilen bir anne çocuğuyla kaliteli zaman geçirebilir. Unutma sen gerginsen o da gergin, sen dingin sen o da dingin.

İster anne olun ister anne adayı sizin ruhsal ve duygusal durumunuz her daim çocuğunuza yansıtacaktır. Kendinizi iyi hissetmenin en güzel ve kestirme yolu NEFESinizi açık tutmaktır. Bir ağacın yapraklarına baktığınızda gördüğünüz sağlık, enerji, ışık tamamen kökünün güçlü olmasından kaynaklıdır. İçeriden beslenemeyen hiç bir şey dışarı güzellikle yansıyamaz ve iletişim kuvvetli olamaz.

Her şey içten dışa bir yansımadır.

İçeride öfke varsa bu sivilce olarak dışarıya yansıtacaktır.

Hücrelerin içeriden beslenmiyorsa istediğin kadar işlem yaptır yapay duracak.

Kendine iyi davranmıyorsan bu dışarı yansıtacaktır.

Nefesle sinir sistemini onaramıyorsan bu seni kızgın ve duyguları tarafından yönetilen yapacak.

İçeride nefes yoksa enerji de yok ve bu seni yorgun ve mutsuz kılacak.

Sen içeriden onarılmıyorsan bu seni eksik ve yetersiz kılacak.

Yeniden doğmak için NEFES alın.

Şifalanmak, duygu durumunu güçlendirmek, enerjik kalmak, zihni dingin hale getirmek ve tam hissetmek için NEFES alın.

Günün koşuşturması, yaşanan olaylar ve zihinsel anlamdaki kirlilik NEFES imizi tutmaya neden oluyor. Oysaki gözlerimizi kapatıp sadece 5 dakika bile kendimize zaman ayırmak nefeslenmek hem sakinleşmek hem de çocuğumuzla sağlıklı ilişkiler kurmak için gerçekten çok önemli.

Mini bir nefes egzersizi

1. Sol Elinizi karnınıza koyun.

2. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve soldan nefes alın. Sonra sol burun deliğinizi kapatın ve sağdan nefes alın. (10 defa)

3. Şimdi sol elinizi göğsünüze koyun.

4. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve soldan nefes alın. Sonra sol burun deliğinizi kapatın ve sağdan nefes alın. (10 defa)

5. Şimdi sol elinizi başınıza koyun

6. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve soldan nefes alın. Sonra sol burun deliğinizi kapatın ve sağdan nefes alın. (10 defa)

Bu çalışma güne yepyeni olasılıklarla ve yapıcı düşüncelerle başlamanıza vesile olacaktır.

Çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurmak istiyorsanız nefesini aç, duygu durumunu dengele, zihnini dinginleştir. Benden söylemesi :)



# Baby Shower ve Doğum Günü

kutlamalarınız için



0 212 522 99 99

0 531 546 09 79



richessistanbul



YAZAR: GÜNHİHAL YEGANE

# ÇOCUK DA YAPARIM KARIYER DE...

Yıllarca öğrenim gördünüz, tam çalışmaya başladınız, hızla ilerliyorsunuz o da ne? Hiç planlamadığınız bir çocuk hayatınızın merkezi oluveriyor. Odağınızın tamamı evladınızda. Peki iş hayatını nasıl devam ettireceksiniz? Emekleriniz boşa mı gidecek? Ya da çocuğunuzu yetiştirirken maddi olarak da bir çok şeyin üstesinden gelmek zorunda kaldıysanız?

İşte tüm bu sorular ya da sorunlar; kadın olarak "Çocuk da Yaparım, Kariyer de" dedirtmiyor mu?

Anne Çocuk Dergimizde her ay sizinle ANNE olan kariyer sahibi kadınlarımızdan hikayelerle buluşacağız.

Bu ayki konuğumuz Melek AYDIN... Gelin hikayesini kendisinden dinleyelim;

## • Kendinizden ve kariyer yolculuğunuzdan bahsedermisiniz?

Ankara Atatürk Lisesi sonrasında İstanbul İktisat Fakültesi'nde İşletme Bölümü okudum. Daha sonra İstanbul'da kurumsal bir firmada yöneticilik yaptım.

## • Anne olmaya karar verme ve hamilelik süreciniz nasıl geçti?

Hiç planlamadığım bir dönemde, bir sürprizle karşılaştım. Bir bebek dünyaya gelmek istiyordu ve anne olarak beni seçmişti. Kızıma hamile iken toksoplazma değerlerimin yüksek olması sebebi ile 9 aya kadar bir tedavi gördüm ancak bu sırada çalışmaya da devam ettim...

## • Anne olduktan sonra kariyer yolculuğunuzda neler, nasıl değişti?

Hem iş hem bebek derken, bir gün çocukların bacaklarında diş izleri görünce işi bıraktım. Hem iş hem bebek derken, bir gün çocukların bacaklarında diş izleri görünce işi bıraktım. Bu süreçte En az 15 bakıcı değiştirdim. Ne istediğimi anlamam zaman aldı. Sonrasında çevremdeki arkadaşlarıma yardımcı olmaya başladım. Çevremdeki benim gibi iş kadınlarına bebek dadısı, sonrasında, hemşire, hastabakıcı, aşçı konusunda destek olmaya başladım ve kızımın adı olan **BESTE AİLE DANIŞMANLIĞI'**nı hayata geçirdim. Hem kızımın yakından ilgilenebiliyordum hem de bu zorlu süreç yeni bir kariyer için bana fırsat sunmuş oldu.

## • Biliyoruz ki; iş hayatı yönetilmesi gereken birçok sorunu da beraberinde getirir. Sizin çalışan bir anne olarak diğer annelere ilham olmak adına yaşadığınız sorun ve çözüm yollarınızdan paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?

Maddi durum yeterliyse sorun yok ama ihtiyaç varsa çocuğunuzu bırakmak gerçekten zor. Sosyal yaşantı bitiyor. Anne olmadan önce ve olduktan sonra başka birisin; gece

gündüze kaşşıyor, uykusuz geceler, yerleşen kilolar. Annelerin hayatı değişiyor, babalar işe dönüyor bir bakmışsin kiskaniyorsun. Duygusal iniş çıkışlar, yakınlarınız sizi anlamıyor gibi geliyor. Güvensizlik, şüphede cabası... Bu noktada sihirli çözüm, hayatınızda nelerin olmasını istiyorsunuz? Çalışmak sizi mutlu ediyorsa çalışın. Vicdan azabına gerek yok. Çocuklarımız sevgimizi gösterdiğimiz sürece her ortamda sağlıklı büyür.

## • Son olarak bizlere ve okuyucularımıza ne söylemek istersiniz?

Ben "Çalışmalıyım" dedim. Önce insan olarak kendimi mutlu etmem gerekiyor ki sonra toplumsal rollerimde mutlu olayım. İş bölümü yapmak, sorumlulukları paylaşmak, yardım istemek şart ve ayıp da değil. En üretken olduğum zaman sadece evde olup, çocuğa bakmamalıyım, bu kadınlığımıza haksızlık.

## HAYATTA EN BÜYÜK ZENGİNLİK MUTLU BİR AİLEYE SAHİP OLMAKTIR. YAŞAMIN TEK AMACI SAĞLIK VE SEVGİYLE...

### Editörden:


Mükerrerem Melek Aydın, **BESTE AİLE DANIŞMANLIK** firmasında tüm desteğe ihtiyacı olan ailelere Sertifikalı Bebek Bakıcısı, Engelli Ev Öğretmeni, Yoğun Bakım Hemşiresi ve Hasta Yaşlı Refakatı gibi konularda 23 yılı geçkin süredir hizmet veriyor. Bu süre içerisinde İstanbul, yurt içi, Avrupa ve Amerika dahil 34 bin kayıtlı elemanı ile 78 bin aileye destek verdiler.



**KONUK:** Mükerrerem Melek AYDIN  
[www.bestedanismanlik.com](http://www.bestedanismanlik.com)



# GURME

Carrefour  SA



Sonbaharın  
renkleri  
sofranızda

Mesa Stüdyo Plaza İstanbul Cad.  
Merkez Mah. Tan Sk.  
Göktürk Beldesi  
Kemerburgaz/İstanbul







# ATÖLYE PIXIU

İsmim Aylin Doğan Ömür. Okul öncesi öğretmeni ve Eğitim Yönetimi ve Denetimi yüksek lisans mezunuyum. Yazarı olduğum ve yayınlanan 10 tane çocuk hikayem var (umuyorum devamı da gelecek). Ve bir anneyim. Mesleğime 3 yıl ara verdikten sonra Atölye Pixiu Anne-Çocuk Atölyesi'ni açmaya karar verdim. Mesleğimi çok seviyorum.

**Atölye PIXIU'da;**

**Haftanın 6 günü düzenli devam eden farklı yaş grupları için oyun gruplarımız**

**Cumartesi günleri 18aydan 14 yaşa kadar farklı yaş grubu çocuklarımıza hitap eden saatlik atölyelerimiz**

**Annelerimiz için atölyelerimiz**

**Seminerlerimiz**

**Ve bir de serbest oyun alanımız var.**

Ayrıca doğumgünü organizasyonlarımız ve belirli aralıklarla çocuklar için yaptığımız eğlenceli partilerimiz oluyor.



## **Oyun gruplarında**

Her hafta farklı etkinlikler yapıyoruz. Her atölyede çocukların tüm gelişim alanlarını desteklemeye yönelik çalışmalar oluyor.

**Sizler de evde bebek ve çocuklarınızla uygulamak isterseniz;**

**6-12 Ay grubu** bebeklerinize plastik su şişelerine bakliyatlar (mercimek, pirinç, nohut, ince bulgur vb) doldurup seslerini dinleyebilirsiniz. Veya çeşitli büyüklükteki topları yuvarlayabileceğiniz farklı rampları oluşturabilirsiniz.

**12-36 Ay grubu** bir eylemi tekrar etmeyi çok sever. Evde kapların içine koyacağınız irmik, bulgur vb malzemeler; mini kaplar, kaşıklarla doldur-boşalt oyunları oynayabilir; içine sakladığınız oyuncakları ve ponponları bulabilir, renklerini, şekillerini konuşabilirsiniz. Evdeki minderlerle mini parkurlar hazırlayabilirsiniz. Fenerlerle ışık ve gölge oyunları oynayabilir, sakladığınız oyuncakları bulabilirsiniz.

**36 Ay ve üzeri** çocuklar; artık sembolik oyun evresine geçmişler ve mutfak malzemelerini, bebeklere özbakım yapmayı, tamir etmeyi vb severler. Birlikte mutfak etkinlikleri, kutulardan bebek evleri veya arabalar için otoparklar yapabilirsiniz.

Biz Atölye PIXIU olarak annelerimize keyifli bir mola verecekleri, nefes alacakları bir alan yaratmak ve çocuklarımıza da kaliteli ve oyunla iç içe, eğlenceli zamanlar kazandırmak istiyoruz. Çocuklarımızın bu yılları çok kıymetli, çok değerli.

**Sizleri de atölyemize bekleriz :)**



**ÇAMLIK CADDESİ 3. MANOLYA SOKAK  
NO:2 GÖKTÜRK-İSTANBUL  
İletişim: 0 544 259 17 05  
instagram: atolyepixiu\_**





# Keşfeden Eller

## Anaokulları

"her çocuk keşfedilmeyi hak eder"



BİREBİR  
EĞİTİM HİZMETLERİ  
KURULUŞU

**Kemerburgaz**

0212 322 10 29  
0531 782 60 78

[kesfedeneller.com](http://kesfedeneller.com)

## Sevilay & Umut Dora Oğuz

### Baba Olmak; Kalbinin Başka Bir Bedende Atmasıdır

Türkiye’de birçok dizi, film ve tiyatro oyununda çeşitli rollere can veren Umut Oğuz ve ailesi ile yeni projelerini konuştuk. Umut Oğuz ve Sevilay Oğuz, Göktürk Dergisi Anne ve Bebek Dergisi’ne özel hayatları, evlilik yaşamları ve ebeveynlik tecrübelerini de anlattı. Umut Oğuz, “Baba olunca sakinleştim, baba olmak kalbinin başka bir bedende atmasıdır. Türkiye’nin en güzel kadın ve erkeği eşim ve oğlum.” dedi.



## **“DİZİLERİN SÜRELERİ ÇOK UZUN VE DİZİLER RTÜK TARAFINDAN BASKI ALTINDA”**

### **Yeni projeniz için sakallarınızı uzattınız, eşinizin yorumu ne oldu?**

Eşim sakallarım için “Sakallı daha hoş oldun, sakın kesme” yorumunda bulundu. Bilsen daha önce bırakırdım. (Gülüyor)

### **Yeni projenizden bahseder misiniz?**

Dizi şuan yazım aşamasında. O yüzden çok detay veremiyorum. Bugüne kadar oynadıklarımın biraz daha farklı bir karakter olacak.

### **Günümüz dizi piyasasını eleştirir misiniz?**

Dizi süreleri çok uzun ve RTÜK tarafından baskı altında olması dizilerimizin kalitesini düşürüyor. Profesyonel ellere teslim edilip, nitelikli işleri olması gerektiği sürelerde izlemek gibi bir hayalim var. Bu hayalim gerçekleşirse hem sektör hem de seyirci rahatlayacak.

### **Sinema projesi olacak mı?**

Sürekli senaryo okuyorum ama beğendiğim filmler bir türlü çekilemiyor. Ülkenin ekonomik dar boğazı sektörü ciddi yaraladı. Oysa beyaz perdeyi hak eden öyle hikayeler var ki topraklarımızda... Heyecanlandığım ve en kısa zamanda çekilmesini istediğim filmler, senaryo halinde rafta duruyor. Umarım en kısa zamanda çekilir ve seyirciyle buluşuruz.

## **“SAMİMİYETİM BENİ DİĞER OYUNCULARDAN FARKLI KILIYOR”**

### **Sizi diğer oyunculardan farklı kılan sizde nedir?**

Zor bir soru. Dışardan bakan objektif insanlar cevaplamalı. Instagram’da bir anket yapalım bu soru için ne dersiniz? Anket sonucu farklı cevaplar geldi ama geneli samimiyetimden bahsediyor. Doğal oyunculuğumu da dile getiren çok insan oldu. Bu da bana yeter.

### **Eşiniz hamilelik döneminde size hiç zorlu anlar yaşattı mı?**

Vallahi sonlara doğru biraz zorlandık ama aşmayı başardık. Kendimi hazırladım. En



iyi hamilelik mutlu hamilelik deyince zaten tadından yenmez bir süreç oldu.

En çok ne aşerdi?

Tantuni ve aşure. Gece 1:30 civarıydı. Ailemle birlikte köyümüzdeydik. Annem ve babamla uyku öncesi sohbet ederken bir anda aşure dedi. Beklediğim bir andı ama öyle zamansız yakaladı ki resmen 90+3 te gol yemiş gibi hissettim. Ama maç henüz bitmemişti. Kardeşim Okan dışarıdaydı. Hemen aradım.

- Neredesin ?

- Eve geliyorum.

- Hayır gelmiyorsun. Eğer aşure bulmadan gelirsen yeğenine seni hep kötü bir amca olarak anlatırım.

- Bu saatte nereden bulayım aşureyi ?

- 20 dakikan var. Yeğeninın amcasına ihtiyacı var.

Deyip kapattım. Kahkahalarla kapattık. Ne yaptı etti 3 tane aşure buldu o saatte. Gelir gelmez Sevilay ikisini gömdü. Diğerini de dördümüz.

## **“BABA OLUNCA İÇİMDE BİR ANNE OLDUĞUNU ANLADIM”**

### **Erkek babası olmanız size neler kattı?**

Ekstra mama bütçesi kattı. Daha hareketli bir yaşama yelken açmayı kattı. Her şey bir yana karnımda uçşan ve her yeni gün kat kat artan kelebekleri kattı.

### **Baba olmak nasıl bir duygu?**

Bugüne kadar zaman kaybetmişim gibi bir duygu. Erkeğin bitirme tezi bence babalık. Baba olunca hayat başka bir yolculuk oluyor. Üç kişilik düşünüp, planlar yapıyorsunuz. Daha kollayıcı, olgun ve affedici oluyor.





yorsunuz. Burada 42 yaşında taze bir baba olarak şu tavsiyeyi verebilirim. 20'li yaşlarda baba olmak sağlıklı bir durum değil. 30 yaşında baba olmak riskli ama 35 sonrası bir erkeğin kendine yolculuğu nispeten tamamlandığı için, babalığa ve çocuğa mental olarak hazır hissediyor.

### **Bebeğinizle ilgileniyor musunuz?**

Kitabımın mottosu yazsam yeter sanırım. "Baba olunca anladım içimde bir anne olduğumu"

### **Eşinize yardımcı oluyor musunuz?**

Mama ile beslenmeye geçtiğimiz için bir annenin yaptığı her şeyi yapabiliyorum çok şükür. Bunu görev olarak da yapmıyorum. Heyecanla ve keyif alarak yapıyorum. Bence burada eşim de cevap vermeli.

### **Bebeğin altını değiştirebilir misiniz?**

Bana böyle kolay sorularla gelmeyin. (Gülüyor)

### **Bebeğiniz doğduktan sonra yaşadığınız ilginç bir anı nedir?**

Deprem günü ayrı kalmamız. Yeni yardımcımız geleli 3 gün olmuş. Benim Kadıköy'de provam, eşimin de Eskişehir'de dersi var. Bir gece kalacağı için Dora'nın kalmasına karar



verdik. Ben akşam eve dönecektim çünkü. Tam Kadıköy'de vedalaşırken deprem oldu. Yardımcımız depremle ilk kez tanıştığımızdan ciddi bir korku yaşadı. Onu sakinleştirdik uzaktan. O gün kalplerimizin ağrıdığı çok uzun bir gündü. Allah'tan güzel insanlar var hayatlarımızda. Sevim hemşiremiz olayı devraldı. Bebek uzmanımız ve bizim can simidimiz. Ben gelene kadar Dora Bey'i evinde ağırladı. Provam bitti uçarak eve geldim. Dora beni görünce kocaman güldü ve kollarını açtı. Uzun uzun sarıldım. İlginç olanı 5 aylık oğlumuzun, bütün gün beni görene kadar tek bir tebessüm dahi etmemiş olmasıydı. Hep derim; onlar bir bebekten fazlasıdır.

***"BABA OLUNCA SAKİNLEŞTİM, BABA OLMAK KALBINİN BAŞKA BİR BEDENDE ATMASIDIR"***

### **Sizce baba olmak nedir?**

Kalbinin başka bir bedende atmasıdır.

### **Baba adaylarına önerileriniz nelerdir?**

Çoğu baba, çocuğu sadece anne büyütüyor sanıp kendini sürecin dışında tutuyor. Bunu yapan hiçbir baba çocuğuyla sağlıklı bir iletişim kuramaz. Çevremde de sıkça gözlemliyorum. Çocuk anneden değerlilik, babadan yeterlilik alır. Birini eksik ya da fazla alması gelecekte kişiliğine çok ciddi yaralar açacaktır. Bu yüzden baba olmak, anne olmakla eşdeğerde bir sorumluluktur. Sevgiyle büyüyememiş olabilirsiniz. Kendi anne babasından hatalarını, yarattıkları travmaları miras gibi aktarmadan koşulsuz sevmenin tadını çıkarmak durumundasınız. Bu negatif akışı



kesmek insanın kendi ruhuna da iyi geldiği gibi aile dinamiklerini besleyen en büyük güç oluyor. Gebelik ve sonrasında annelerin ruh halleri karmaşık olabilir. Onları iyi okuyup, sakinleştirmeye çalışmalıdırlar. Yapılacak olası hata durumunda anneyi eleştirmek yerine doğru yönde telkin etmelidirler. Ne çok konuştum.

### **Baba olduktan sonra hayatınızda neler değişti?**

Size saf bir canlının sorumluluğunu almak resmi olarak olgunlaştırıyor, büyütüyor. Dora doğduğundan beri hayatı ve havayı farklı solumaya başladım. Sakinleştim. Zaten duyduğumduym gibi duyusallaştım.

### **“MUTLU EVLİLİĞİN SIRRI 4S’DİR”**

#### **Eşinizle tartışmalarınız oluyor mu?**

Tartışmadan gelişemezsiniz. İlişkilerin de en güçlü dinamiklerinden biri tartışmak. Dozu önemli. Bazen çok emin olduğum bir konuyu bile sabırla dinleyip anlatmak durumunda kalıyorum. O kadar eminken bile eşimi anlamaya çalışıyorum. İnanın mutlaka bir şeyler öğreniyorum. Tartışmak bizim coğrafyada kendi fikrini karşı tarafa kaktırmak gibi algılanıyor. Halbuki her iki tarafta birer adım gelince inanılmaz keyifli sonuçları oluyor. Tabi burada eşimin tavrı da beni çok olumlu etkiliyor. Hem özür dilemeyi hem de teşekkür etmeyi ihmal etmeyen bir yapısı var. İster istemez ben de istemeden dahi olsa bir hatam olursa özür dilemekten geri durmuyorum. Olay hemen tatlıya bağlanıyor.



#### **Mutlu evliliğin sırrı nedir?**

4S. Saygı. Sevgi. Sorumluluk. Sabır.

#### **Umut Oğuz kıskanç bir aile reisi midir?**

Eşim geçenlerde sevgili Vural Gökçaylı'nın haute couture defilesinde profesyonel olarak ilk kez podyuma çıktı. Model olmak çocukluğundan beri hayalimiş. Usta isim Ferhan Aral'dan aldığı eğitimle iyi bir model olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Bu çabası bile takdire şayan benim için. Kendisi karşılaştırmalı edebiyat öğrencisi olmasına rağmen hayali için de mücadele ediyor. Ben de eş olarak zevkle teşvik ediyorum. İnsanın hayalindeki işi yapması kadar büyük bir keyif yok. Çevremde bazı evli dostlarım buna anlam veremiyor. Ben çok gülüyorum. Kıskançlık insanı bir duygu ama fazlası biraz ego, fazlaca öz güven eksikliği gibi geliyor bana. Bu köhne duygular insanı ve ilişkiyi ancak geri götürür, mutsuz eder.

#### **Bebeğinizin fotoğraflarını hiç çekinmeden paylaşıyorsunuz. Birçok ünlü ise nazar değer diye paylaşmıyor. Ne düşünüyorsunuz bu konuyla ilgili?**

Biz kıtlık psikolojisiyle yaşayan bir toplumuz maalesef. O yüzden nazar sadece bizim ülkemizde var. ‘Gerçek’ mutlu anları paylaşmayı, insanlar hava atmak gibi algılsa da, asıl amacı mutluluk konusunda örnek olma çabasıdır. Bizim insanımız hüznemeye daha yakın. Ağlamayı, gülmekten daha değerli gören bir duygu çatısı var. Bu yüzden insanlar mutluluklarını paylaşmaktan korkuyor. Benim mutluluğum birilerini rahatsız eder diye. Bana çok saçma geliyor. Kalabalığın seçimleri ve tercihleri her zaman doğru olamaz. İnsan psikolojisinin mutluluğa ihtiyacı var üzölmeye değil.





### “İDOLÜM OĞLUM”

#### İleride eşiniz ve çocuğunuzla ekranda görülebilir miyiz sizi?

Kim bilir... Yakında YouTube'da bebek ve çocuklarla ilgili bir programa başlıyoruz. Ara ara orada beraber yer alacağız.

#### İdolünüz kimdir?

Artık oğlum. Her duygusunu anında gösteren, hep pozitif ve anlayışlıdır. Çoğu zaman bize örnek olan halleriyle tam bir idol.

#### Kimlerle aynı projede yer almak isterdiniz? Dünyada en çok hayran olduğunuz kişi kim?

Benim böyle mevhumlarım hiç olmadı. Tek tek isim sayamam. Sevdiğim aktörler ve performansları var elbet. İşini iyi yapıp, maddi manevî hayatını iyi yöneten insanlara hayranım.

#### Günümüzde evlilikler neden kısa sürüyor?

Tahammül kalmadı. Ve teknolojinin hücrelerimize kadar girdiği bu dönemde herkesin üzerinde bir baskı var. İnsanlar artık birbirlerine çok kolay ulaşip, özel alanlarını rahatlıkla ihlâl edebiliyor. Eşin dahi olsa özel alanlar olmalı, insanlar ilişkilerinde yalnızlaşabilmeli. Eskiden insanlar 4 yıl asker yolu beklemiş, şimdi mesajı görüp de 4 dakika cevap verme kıyamet kopuyor. Nasıl ki internet

ortamındaki video izleme süreleri kısalıyor, ilişkiler de aynı o çizgide gidiyor. Sadece evlilikler değil, dostluklar, arkadaşlıklar da kısa sürüyor. Herkes birbirine çok kolay küsüyor. Sosyal medyadaki kitleyi gerçek sandığı için yalnızlık duygusunu yaşamıyor ama hasta olunca gelip bir çorba yapanı olmayınca gerçeğe yüzleşiyor.

### “TÜRKİYE’NİN EN GÜZEL ERKEĞİ VE KADINI; EŞİM VE OĞLUM”

#### Çocuğunuzun mesleği ne olsun isterdiniz?

Oğlum, kendi tercih ettiği ve istediği mesleği yapmalı.

#### Yeni nesil oyuncularını nasıl buluyorsunuz?

Çok iyi olanları var. Tabi dizilere bakıp karar vermek pek sağlıklı olmaz. Sahnede de görmek gerek.

#### Evlilik aşkı öldürür kanısı hakkında ne düşünüyorsunuz?

Şuan oynadığım oyunda buna dair bir repliğim var. “Eğer bir aşkı öldürmek istiyorsanız evlenin” diye. Katılmıyorum. Aşkı daha önce yaşayıp kaybeden/bitiren insan kıymetini çok daha iyi bilir. Asıl soru şu, hissettiğin gerçekten aşk mı?

#### Türkiye’nin en güzel kadını ve en yakışıklı erkeği sizce kim?

Eşim ve oğlum.

#### Sihirli bir değeneğiniz olsa neyi değiştirmek isterdiniz?

Cehaleti.





# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER\*



## PATENTLİ PREBİYOTİK KARIŞIM

\*Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız. Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan prebiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.



# KindyROO™

Uluslararası 1,5 Ay – 6 Yaş  
Ebeveynli Çocuk Programı

- Sadece oyun grubu değil, çok daha fazlası... -

🌐 [www.kindyroo.net](http://www.kindyroo.net)  
📷 [kindyrooturkiye](https://www.instagram.com/kindyrooturkiye)  
☎ 0850 466 54 63







# KindyROO™

mezunları  
bu alanlarda öne çıkar...

## AKADEMİK BAŞARI

İleri gelen üniversiteler, KindyROO mezunlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek akademik başarı gösterdiğini kanıtlayacak resmi çalışmalar yapıyorlar.



## SPOR BAŞARISI

FIFA onaylı altyapı futbol koçu, yürüttüğü « Yükselen Yıldızlar » programı kapsamında, İngiltere Premier Ligi'nde oynamaya hak kazanan 7 sporcusundan 6'sının KindyROO mezunu olduğunu söylüyor.



## SOSYAL GELİŞİM ve LİDERLİK

Okul müdürleri ve öğretmenler diyor ki:  
« KindyROO mezunları, sınıflarında diğer çocuklar arasından sıyrılıyorlar. »

« KindyROO mezunu çocuklara sınıfımı emanet edebilirim. »

« KindyROO mezunları, daha iyi konsantre olan, sosyal gelişimleri daha ileri, doğal liderlik becerileri olan çocuklar. »





Uzman Anne, Bebek Koçu  
Sevim Kuruçay Çam



sevimkuruçaycam  
0535 564 44 37

## Bebekli Hayata Alışmak

Artık hayatınız boyunca sevip koruyacağınız minik bir yavrunuz oldu. Sorumluluk, bakabilir miyim, zarar verir miyim korkusu, eksik bir şey yapma kaygısı ama hiçbir anne bebeğine zarar vermez.

İlk bebek haberi alınmasından Doğuma kadar heyecan, mutluluk, korkuyla geçen süre sonunda yeni bir süreç başlar. Tabi ki uykusuz geceler, sık sık emzirme, konuşamadığı için ağlamalar anneyi tedirgin eder ve tabi ki çok yorar. Ama genelde kimseye güvenip bebeğini paylaşamaz ama mutlaka paylaşmalıdır, çünkü ilk üç ay biraz yorucu bir süreçtir.

Önce anne sonra bebek. Anne kendini iyi hissetmezse, ihtiyaçlarını karşılayamazsa bebeğinin ihtiyaçlarını karşılayamaz. Yeme, içme, banyo, uyku, kişisel ihtiyaçlar gibi. Siz iyi olursanız bebeğinizde iyi olur. Bunun için yakın çevrenizden destek alıp kendinize vakit ayırmalısınız.,

Bebekle tüm hayat değişir. Artık her şey bebeğe odaklı olmak zorundadır. Her ne kadar zor görünse de bebeğin ihtiyaçları, uykusu, beslenmesi, ağlaması büyük zaman alır. Yemek düzeni olmaz, artık baş başa değil, atırtırmak şeklinde olur, ev düzeni değişir. Ama dünyanın en güzel şeyine sahip olunca bunların hiç önemi kalmaz.

Bu süreçte denge nasıl kurulmalı. Bebek doğduktan sonra eş rolü, anne rolüne dönüşerek farklı sorumlulukları taşımak zorunda kalır. Eşler mutlaka sorumlulukları eşit paylaşmalıdır. Annenin beğenilme kaygısı, iyi anne olamayacağı korkusu ve hormonal değişikliklerden olumsuz düşüncelere kapılabilir ama bunlar geçicidir.

Bebekler ilk haftalarda çevreden gelen uyarılara refleksler şeklinde yanıt verirler ama zamanla bu yanıtlar anlam kazanır. Gün içinde ihtiyaçlarını ağlayarak anlatırlar buda anemizi strese sokar ama zamanla her şey yoluna girer.

Bebekli düzende her şey yemek, uyku, gidilecek yerler, tatil, eşle geçirilen vakit, ev düzeni bebeğimize göre ayarlanır. Bebek hiçbir şey için size engel değildir. Bebeğinizle her şey beraber yapabilir, evde ve dışarda güzel vakit geçirebilirsiniz. Ayrıca bebeğinizin uyku saatlerinde de anneler kendine vakit ayırmalıdır. Ayrıca en yakınlarından mutlaka destek almalı, eşyle iş bölümü yapmalıdır. Böylece stres ortadan kalkmış olur.



Bebekli hayat alışmak sanıldığı gibi hiç zor değil, keşiflerle dolu güzel bir yolculuktur. Her saniyesinin tadını çıkarıp, bebeğinize, eşinize ve kendinize vakit ayırıp zevkini çıkarın.

Anneler Doğumdan sonra bebeğini eşine bile güvenip vermekten çekinirler. Aslında anne usta baba çırak değildir. Araştırmalarda babaların Bebek bakımında aktif rol almayı çok istedikleri, fakat bir kısmı ne yapacağını bilemediğini, bir kısmının her bakımda görev aldığında sürekli uyarılıp korktuğunu (boynunu güzel tut, belini çıkaracaksın, alt böylemi değiştirilir, düşüreceksin çocuğu vs gibi), bir kısmının da aile büyüklerinden sıra gelmediğini belirtmişlerdir.

Doğumdan önce mutlaka bunlar beraber ve aile büyükleriyle mutlaka konuşulmalı ve iş bölümü yapılmalıdır. Mesela hastanede kim kalacak, eve döndüğünüzde evde hangi aile büyüğü ne kadar kalacak, ne ikramlar yapılacak, evde kalacak aile büyüğüne önceden ev detaylı tanıtılmalı ve eşyaların yeri gösterilmelidir. Böylelikle eve döndüğünüzde büyük bir karmaşa ve stresten herkes kurtulmuş olur çünkü kimse bunları birbirine sormaktan çekinir ve eve döndüğünüzde hem kalabalık, karışıklık ve hep beraber büyük yorgunluk olur.

Eşler birbirine anlayışlı olmalı sorumluluk eşit paylaşılmalıdır. Anne bebeğiyle ilgilenirken mesela baba masayı hazırlamalı, anne duş alırken baba bebekle ilgilenilebilir.

Annemiz kendini iyi hissettikten sonra arada bir bebeği aile büyüklerine bırakıp baş başa en azından yemek, alışveriş veya bir sinemaya gidebilir, böylelikle birbirlerine vakit ayırmış olurlar... Sonra bebeğiniz biraz büyüünce hep beraber dışardadır çok güzel vakit geçirebilirsiniz, bu bir süreç ve bunu en iyi şekilde, tadına vararak geçirmek gerektir.





Sylwia



Bartek



Sevim

### Sylvia Regulska Güney

Sadece aspirator sesiyle uyuyabilen oğlu Bartu ile mutfakta geçirdiği uykusuz gün ve gecelerin sonunda Budizzz fikrini ortaya çıkardı. Her bebeğin bir uyku Budizzz'i olsun, tüm aileler rahat bir nefes alsın istiyor.

### Bartu Güney

Eğer annesi ve babası onu kucaklayıp aspiratöre tutmak zorunda kalmıyorsa Budizzz diye bir ürün de olmazdı. Teşekkürler Bartu, iyi ki varsın!

### Sevim Kuruçay Çam

20 yıl boyunca aktif olarak A sınıfı hastanelerin özellikle yenidoğan ve yenidoğan bakım bölümlerinde görev alan, 12 yıldır annelere gebelik, doğum, doğum sonrası bebek bakımı, emzirme, bebeklerde ek gıda, ilk yardım gibi konularda meslekdaşları ve anne-babalara eğitim ve destek veren Sevim Kuruçay Çam, Anne Bebek Yogası, IAIM Uluslararası Bebek Masajı Eğitimcisi, Emzirmeye Danışmanlığı, Gebelik ve Doğum Sonrası Eğitim Koçluğu,

Sağlık Bakanlığı İlk Yardım Eğitici Eğitimcisi, Bebek Gelişimi ve Bakımları, Uyku Düzeni Sağlama gibi konularda eğitim ve sertifikalara sahip.

### Bebekler dünyaya ilk geldiklerinde neden uyumakta zorluk çekerler?

**SKÇ:** Her bebeğin uykusu birbirinden farklıdır aslında. İlk 3 ay 16-20 saat uyurlar. Memedeki ve kucaktaki zamanları da uykudan sayıyoruz bu arada. Bebekler, dördüncü trimester dediğimiz doğumdan sonraki ilk 3 ay süresince kendilerini hala anne karnında zannederler. Kucakta ve kundakta oldukları zamanlarda kendilerini o güvenli yerde hisseder ve uyur, bırakınca da uyanırlar.

### Bu güvenli yeri, yani anne karnını bize biraz tanımlar mısınız?

**SKÇ:** Anne karnı tamamen sessiz bir yer değildir. Annenin kalp atışları, kan dolaşımı, dışarıdan gelen sesler vb. birbirine karışır ve beyaz gürültü dediğimiz, bebeğe huzur veren sesleri oluştururlar.

**SRG:** Bu huzurlu, güvenli ortamda duyulan sesler elektrik süpürgesi, fon makinesi sesi, deniz dalgaları gibi seslere çok benzer ve bebekler bu sesleri duyduklarında tıpkı kucak ve kundakta oldukları gibi kendilerini anne karnında hisseder, çok kısa sürede sağlıklı bir uykuya huzurla dalarlar.

### Bebeklerin uyumama sebeplerine geri dönersek?

**SKÇ:** Tabii ki açlık, gaz ağrısı, altını kirletmesi, burun tıkanıklığı, pişik, pamukçuk gibi durumlar bebeğin uyumasına engel olabilir. Ayrıca boşluk hissi (moro refleksi), sıcak, soğuk, hıçkırık, hapsirme, kusma da bebeği rahatsız ederek uykusundan uyandıran etkenler arasındadır.





Ayrıca bebekler, dördüncü trimester içinde vücutlarının omuzdan yukarısını bilip hissetmelerine rağmen henüz kol ve bacakların vücutlarına ait olduklarını bilmedikleri için sürekli kendilerini uyandırıyorlar.

### **Peki, bebeklerde uyku problemini çözenin yolları nelerdir?**

**SKÇ:** Tabii ki öncelikle neden uyumadığını bilmemiz gerekiyor. Karnı açsa doyurmalı, gazı varsa çıkarmalı, altı kirliyse değiştirmeli, ortam ısısını uygun şekilde ayarlamalı, burnu tıkalıysa açmalı veya pişik gibi bildiğimiz herhangi bir fiziksel ağrısı varsa rahatlatmalıyız. Fakat tüm bunları yapsak bile bazen yine de bebeğimiz uyumayabilir.

**SRG:** Burada da devreye, bebekleri rahatlatan beyaz gürültü girer. Tüm uyku boyunca olmasa da uykuya dalana kadar ya da uykudan uyandıkları anda onlara beyaz gürültü dinleterek ufaklıkların kendilerini anne karnında gibi güvende hissetmelerini sağlayabilir, mişıl mişıl uyumalarına yardımcı olabiliriz.

### **Bartu ile birlikte geçirilen uykusuz gecelerden doğan Budizz'in avantajları neler?**

**SKÇ:** Ben burada ufak bir not düşmek istiyorum. Öncelikle sağlıklı bir uyku, sağlıklı bir gelecek demektir. Budizz de miniklerin bu sağlıklı uykuya kısa sürede dalmalarını sağlayarak bebeklerin sağlıklı bir gelişim göstermesine katkıda bulunur.

**SRG:** Budizz'in anne babalara ve bebeklere sağladığı avantajları sizler için birkaç başlık altında toplayabilirim.



#### **Patentli Ses Cihazı**

İçinde bulunan patentli ve CE sertifikalı ses cihazı sayesinde bebeğinize bu beyaz gürültüyü, onu radyasyona maruz bırakmadan, örneğin telefonunuzu baş ucuna koymadan, dinletmenizi sağlar.

#### **Ağlama Sensörü**

Akıllı Ağlama Sensörü ile bebeğiniz uykusundan uyanıp ağlamaya başladığında tekrar devreye girer ve onu sakinleştirerek yeniden uykuya dalmasına yardımcı olur.

#### **Minik Kulaklara Zararsız**

Ses seviyesi doktorlar tarafından tavsiye edilen, bebeklerin kulaklarına zarar vermeyecek en yüksek seviyeye ayarlanmıştır.

#### **Her Yerde Kullanılabilir**

Cırt-cırtlı askı aparatı dilediğiniz her yerde ergonomik kullanım olanağı sağlar. Budizz'i nereye giderseniz gidin yanınızda taşıyabilirsiniz.

#### **Bebeklere Uygun Boyut**

Ne çok büyük, ne çok küçük. Bebekler düşünülerek tasarlanan boyutu sayesinde Budizz'in bebeğinize zarar verme ihtimali yoktur.

#### **Yıllar Boyu Birlikte**

Bebekğiniz büyüdüğü zaman uyku arkadaşı ve oyuncak olarak da kullanmaya devam edebilir.

#### **Yıkandırabilir ve Güvenli**



### **Anne Babaların Kahramanı**

Bebişinizin sağlıklı, kesintisiz bir uykuya dalması sizin de dinlenmenizi sağlar. Böylece hem gün içinde daha verimli olur hem de kendinize zaman ayırabilirsiniz. Arada bir kendinize sıcak bir kahve alacak zamanınız olsa fena mı olur? ;)

Kadın Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Nurhan Takar



nurhantutku@hotmail.com  
0 505 773 06 12

## GEBELİK PLANLARKEN

Bebek isteği olan çiftlerin öncelikle , bu düşüncede olduklarında yani gebe kalmadan önce muayene olmaları gerekir.

Anne ve baba adaylarının varsa sistemik hastalıklarının tanısı ve tedavilerinin düzenlenmesi gebelikte oluşabilecek değişikliklerde hastalıklarının tedavisinin yönetimi planlanmalıdır.

Gebelik planlayan anne adaylarına öncelikle hemogram (varsa kan hastalıklarının basit şekilde taranması ) TSH ( troid fonksiyonları hakkında bilgi sahibi olunması ve hormon değerlerinin düzenlenmesi ) AKŞ ( diyabet taraması ) HbSAg ( viral sarılık nedenleri ) testleri yapılmalıdır. Basit bir idrar testiyle böbrek fonksiyonları , üriner sistem enfeksiyonları hakkında bilgi sahibi olunmalı sorun varsa tedavileri düzenlenmelidir.

Son yıllarda evlilik yaşının ileri olması ileri anne yaşına bağlı olarak birtakım sistemik hastalıkların da gebelikte birlikte olmasına nedendir . Bu nedenle gebelik sürecinin yakın takibinin artan riskle beraber önemi artmaktadır.



Gebelikte beslenme , kilo artışı konusunda hastalar bilgilendirilmeli. Dengesiz beslenme ve aşırı kilo artışlarının önüne geçilmelidir. Aşırı kilo artışı vücutta oluşan ödeme bağlı normalde de oluşabilecek olan bel , boyun , bacak , kol ağrıları uyuşmalarında ve varislerde artışa neden olabilmektedir. Bazen bu dönemde diyetisyen desteği gerekebilir.

Gebelikte hormonların değişmesiyle anne adaylarında oluşabilecek psikolojik değişikliklerle ilgili hem anne hem de yakın çevresi bilgilendirilmeli , yakınlarının desteği sağlanmalıdır.

Bir yıl süreyle korunmayıp bebek sahibi olamayan çiftler infertilite nedeni araştırılmak üzere mutlaka muayene olmalıdır.

Sağlıkla ve sevgiyle kalın ..

EMZİREN ANNE  
*neler yemeli*

ANNE SÜTÜ  
MUCİZEDİR!



Anne sütü bebeğin özellikle ilk 6 ay için temel besin maddesidir. Anne sütü, doğuma yaklaşırken oluşmaya başlar ve bebeğin emmesiyle doğru orantılı olarak artar. Bu dönemde annelerin dikkat etmesi gereken unsurlar vardır. Sütün artırılmasına yönelik yapılan yanlış uygulamalar arasında zayıflamaya yönelik yapılan katı diyetler gibi ihtiyacından fazla yemek de vardır. Şeker ve basit karbonhidratların boş enerji kaynağı olduğu bilinerek günlük yemek programı bu bilinçle hazırlanmalıdır.

Kadın Hastalıkları & Doğum Uzmanlarımız



Op. Dr. Yeşim Çelik



Op. Dr. Ayten M. ERDEM



Op. Dr. Saide KARAAGAÇLIOĞLU



Op. Dr. Fatih OMURCA

- Protein Tüketilmeli
- İyotlu Tuz Kullanılmalı
- Yeterli Miktarda Sıvı Alınmalı
- Haftada İki Kez Balık Tüketilmeli
- Ara Öğünler Atlanmamalı
- Az Yağlı Süt Ürünleri Tüketilmeli

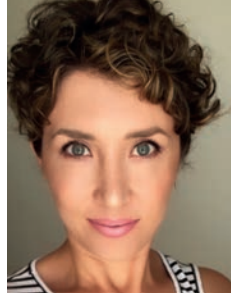
(0212) 600 11 00

www.duyguhastanesi.com.tr

Instagram Facebook Twitter / duyguhastanesi



Doktor  
Feride Koçak Can



dr.feride@hotmail.com

## Manipülasyon: Toksik Ebeveynlik Gücü

Manipülasyon, çocuklarımızı kontrol etmekte kullandığımız gizli fakat etkili güçlerimizden biridir. Manipülatif cümleler çok masum ve iyi niyetli gözükür, oysa otoriter ve sert bir ebeveynlik stili kadar hasar verebilir.

“Aaa yemezsen anne çok üzülür ama!”  
“Bak parktan eve gitmezsek ağlarım şimdi!”  
“Sen ağlayınca üzülüyorum ama bak!”  
“Bugün bizi hiç üzmedin aferin sana!”  
“Aaa yeter kızdırma beni!”  
“Dediğimi yapmazsan küserim ben de!”  
“Madem benimle oynamıyorsun giderim ben de!”  
“Yemezsen arkandan ağlar ama!”  
“Bak amca kızar sana!”

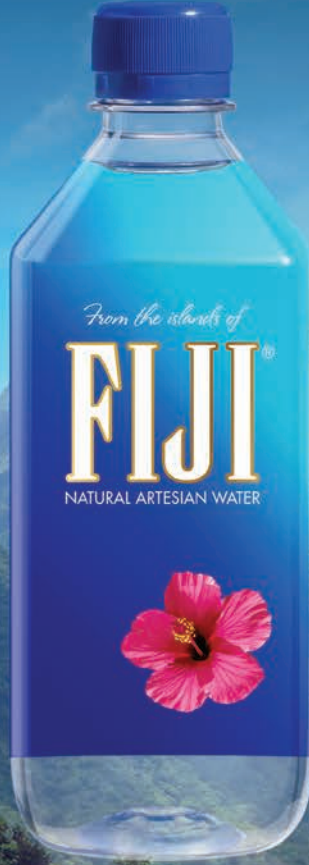
Duygularımızın sorumlusu olarak çocuklarımızı gösterip, onlara kendini suçlu ve kötü hissettirerek istediğimizi yaptırırız. Bu manipülasyonlarla çocukta suçluluk duygusunun tohumlarını atarız. Verdiğimiz mesaj bir yetişkinin duygularının, çocuğun kendi duygu ve ihtiyaçlarından daha önemli olduğudur. Çocuk sevimlik ve kabul görmek için yetişkinin duygularını kerteriz alır. Kendi duygularını bastırmayı, yok saymayı öğrenirken, pusulasını “başkalarının duygularına göre” ayarlar. Küçük yaştan itibaren kendisine ait olmayan duyguların sorumluluğunu üstlenir. (Annesinin üzülmesinden, amcanın kızmasından o sorumludur.) Peki büyüyünce ne olur?

Başkalarının duygularını üstlenmeye devam eder, kendi ihtiyaçlarına ve isteklerine sahip çıkmak suçluluk duygusu hissettirir. Etrafında olan biten pek çok şeyden dolayı sürekli kendini suçlar. İnsanlara kolay kolay hayır diyemez çünkü onları üzmeyi ya da onlarda olumsuz duygulara sebep olmayı göze alamaz. Tıpkı çocukluğundaki gibi başkalarının duygularının sorumluluğunu üstlenmeye devam eder. “Hmmm suratı asık, kesin bana kızdı!” “Hayır dersem üzülür”. Pusula artık anne baba değildir belki ama kişinin kendisi de değildir. “Başkaları ne der?” diyerek onları odak noktasına alır.

Eşini, iş arkadaşlarını, çocuğunu kısacası kendi dışındaki herhangi birini memnun edemediğinde suçluluk duyar, onların onayını alamadığında kendini kötü hisseder. Hatta erişkin olmasına rağmen anne babasının isteklerini gerçekleştirmediğinde suçluluk duymaya devam eder. İsteklerini ve ihtiyaçlarını ifade etmeyi öğrenmediği için de diğerlerinin bunları anlamasını beklerler. Elbette sınırlarını koruyamamanın, kendi isteklerine sahip çıkamamanın, duygularını sürekli bastırmanın bir karşılığı olarak da öfke patlamaları kaçınılmaz olur. Bu yetişkin çocuğun anne babasına sorsanız çocuklarının mizacının böyle olduğunu söylerler. Neden sonuç ilişkisini kavrayamadıklarından çocuklarının hayatında neden oldukları bu sorunların sorumluluğunu üstlenmezler. Bu travma da manipülatif jargonun devam etmesiyle nesiller boyu sürer gider.

Duygularımızın tek sorumlusu biziz. Çocuklarımız hiç bir duygumuzun sorumlusu değiller. Kendi duygularının farkında olarak, istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilecekleri şekilde büyümek tüm çocukların en doğal hakkı.

FİJİ ADALARI'NDA MİRAS ÖNCE  
GÖMÜLÜR, SONRA ŞİŞELENİR.



SİZ DE DÜNYANIN EN İYİ SUYUNU  
KEŞFEDİN.



[www.luxist.com.tr](http://www.luxist.com.tr)  
0212 257 3454

## Klinik Psikolog Tuğba Çevik



instagram /psikologtugbacevik  
tugbacevik8@hotmail.com

### Büyüme atağı nedir?

Bebek, doğumundan itibaren belirli haftalarda yoğun büyüme ve gelişme dönemleri yaşar. Buna büyüme atağı da denebilir. Bu şu demektir: Çevrenin farkına varırlar, ihtiyaçları değişir, beslenme ve güven ihtiyaçlarına yenileri eklenir. Bu dönemi yaşarken çok kolay olmamasına karşın sonrasında bebeğinizin yeni becerilerini görmek, onların farkına varmak paha biçilmez olacaktır.

### Büyüme Atağı Ne Zaman Olur ?

Her bebeğin büyüme evresi farklıdır. Dolayısıyla büyüme atakları bebeğin her döneminde görülebilir.

- 2 haftalıkken
- 3 haftalıkken
- 6 haftalıkken
- 3 aylıkken ve
- 6 aylıkken



### Büyüme Atağı Nasıl Anlaşılır?

#### Uyku

Çoğu bebek, büyüme atağı esnasında daha fazla uykuya ihtiyaç duyar. Gece uykusu neredeyse deliksiz olur, gün içinde de dinlenme uykuları artar. Bazı bebeklerde ise tam tersi bir durumla karşılaşılabilir.

#### Davranışlarda Değişiklik

Büyüme atağı sırasında bebeğinizin daha fazla enerji harcıyor olması ve bunun sonucunda daha fazla yoruluyor olması gösterilir.

#### İştah Artması

Bebeğiniz daha sık emmek isteyebilir, katı gıdaya geçtiyse daha çok yemeye ihtiyaç duyabilir.

### Büyüme Atağı Sırasında Ebeveynler Ne Yapabilir?

- Büyüme atağı döneminde bebeğinizi gözlemlemelisiniz. Neye ihtiyacı olduğunu gözlemlemeli ve ihtiyacı olan şeyi ona vermelisiniz.
- Bebeğiniz, büyüme atağı döneminde daha fazla acıkacağından, sizin de vücudunuzun bu sürece uyum sağlaması ve daha fazla süt üretmeye başlaması birkaç günü alabilir. Endişelenmeyin ve vücudunuzun nasıl adapte olduğunu izleyin.
- Bebeğinizin sürekli gergin ve huysuz olması, sizin de yorulmanıza neden olabilir. Bu aşamada önemli olan şey eş desteğidir. Eşinizden yardım alın ve siz de dinlenmek için kendinize biraz zaman ayırın.

*Büyüme atakları, bebeğinizin **sağlıklı gelişiminin** bir göstergesidir. Bu günlerin geçici olduğunu unutmayın ve mümkün olduğu kadar bebeğinize destek olmaya çalışın.*





## ÇOCUKLARDA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

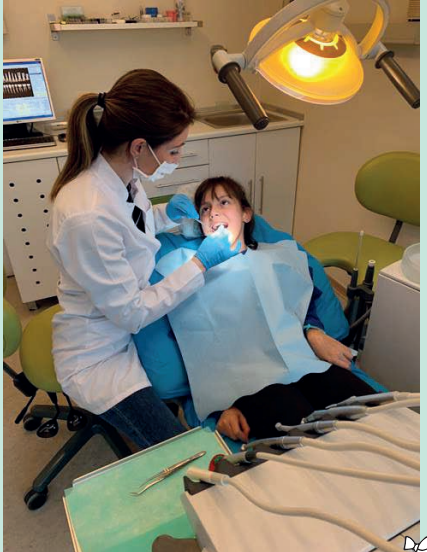
PRODENT / Özel ERGENE Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği, 2008 yılında Göktürk'te dişhekimisi Can Ergene tarafından kuruldu. Klinikte, dişhekimliğinin bütün dallarında hizmet sunulmakta ve özellikle koruyucu dişhekimliği uygulamaları vurgulanmaktadır. Son yıllarda, gelişen bilgisayar destekli tasarım ve üretim teknolojisi (CAD-CAM) kullanılarak, diş tedavileri daha kısa sürede ve daha konforlu şekilde yapılmakta böylece, çalışan ve zamanı çok değerli olan bireyler için kolaylık yaratılmaktadır. Bu sayımızda, Kliniğin Mesul Müdürü Dt. Ece Öztürk ile çocukların ilerleyen yaşlarda sağlıklı bir ağız ve diş yapısına sahip olmaları için dikkat edilmesi gereken konular hakkında sohbet ettik.

Vücudumuzda en fazla bakteri bulunan yer ağız bölgesidir. Bu nedenle, çocuklarımızın ağız ve diş bakımlarının düzenli ve etkili şekilde yapılması çok önemli. Çocuklara, klinikte, çok kolaylıkla uygulanabilecek ağrısız, zahmetsiz ve ekonomik olan bazı ufak işlemlerle onların yetişkin yaşlarda büyük ölçüde çürüksüz ve sağlıklı dişlere sahip olmalarını sağlamak mümkündür.

Çocuklar, 2 yaşından itibaren anne ve babaları ile birlikte bir diş hekimini ziyaret etmelidir. Bu ilk tanışmada, dişhekiminin tek amacı, çocukla iyi iletişim kurmak ve ona klinik ortamını sevdirmek olacaktır. Çocuğun, anne veya babaya yapılacak basit bir temizlik/tedaviyi izlemesi ve bu konuda olumlu paylaşımların yapılması çok önemlidir.

Çocuklar, çürüğe neden olabilecek şekerli ve asitli gıdaları tüketip ağız bakımlarını yeterli şekilde yapmadıkları takdirde, dişler hızla çürüyebilir. Sürekli dişlerin ağızda doğru şekilde konumlanabilmeleri için süt dişlerinin doğru zamanda değişmesi çok önemlidir. Süt dişlerinde oluşan çürükler mutlaka tedavi edilmeli ve zorunlu olarak çekilmesi gereken süt dişlerinin yerlerine "yer tutucu" adı verilen apereylerin yapılması gereklidir. Çocukların şekerli ve asitli gıda tüketimi sınırlandırılmalı, kalsiyumdan yana zengin beslenmeleri sağlanmalıdır. Anne-baba, sağlıklı beslenerek ve düzenli diş fırçalama alışkanlığını sürdürerek çocuğa sağlıklı bir model oluşturmaktadır.

Dişlerin çürüklere karşı direncini artırmak için, 6 yaş civarında çıkacak olan ilk sürekli azı dişlerine koruyucu dolgular yapılmalı ve 6 ayda bir düzenli flor uygulanmalıdır.



### PRODENT / ÖZEL ERGENE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

Göktürk Merkez, Belediye Cad. Işıldar Sok.  
Göktürk İş Merkezi D:1 34077 Eyüp/İstanbul  
Telefon: (0212) 322 69 98 - 99  
instagram/prodentdis  
www.prodent.com.tr



## İLK EMZİRME

Emzirme anne ile bebek arasındaki mucizevi bir ilişkidir. Doğumdan başlayıp olabildiğince 2 yaşına kadar devam eden harika bir süreçtir.

Emzirme, bebeğinizin doğmasından kısa bir süre sonra, ilk saat içinde başlamalıdır. Bir bebek genellikle doğumdan sonra annesinin vücudu ile ten teması halinde olduğunda kendiliğinden göğsü arar. Bazı araştırmalar, bir bebeğin hazır olduğunu gösterdiğinde bebeğinin beslenmesine izin vermesini önermektedir. Bu, tartılmadan, banyo yapılmadan ve giyilmeden önce olabilir.

Bebeğiniz doğduktan hemen sonra anne göğsüne doğrudan yerleştirin. Bu ten tene teması, bebeğinizin dış dünyaya geçişine yardımcı olur. Bebeğin stresini azaltır ve anne ile bebek arasındaki bağı güçlendirir. Erken ten tene teması emzirmeyi teşvik eder.

Yeni doğanlar doğumdan sonraki ilk saatte daha fazla uyanık olma eğilimindedirler ve meme ucunu bulmaları için doğal bir refleksle doğarlar. Bebeğiniz memenize yerleştirildikten sonra hemşirenin yardımıyla emzirmeye başlayabilirsiniz. Bebeğiniz memenizdeyken, bebeğiniz meme ucunuzu yanağının en yakınına veya üzerinde hareket ettirebilirsiniz. Bebeğinizin teninize yerleştirebilir ve bebeğiniz mümkün olduğunca emzirmeye çalışabilirsiniz.

Bebeğinizi ilk kez memenize koyduğunuzda, farklı hissedebilirsiniz. Muhtemelen yüksek ihtimalle sevebilirsiniz, ya da endişeden gerilebilirsiniz. Her durumda mucizenin içindediniz!

### **Doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmek önemlidir çünkü:**

- Bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar
- Bebeğiniz, kolostrumun (enfeksiyon ve hastalığa karşı koruma sağlayan ilk anne sütü) immünolojik etkilerini almaya başlar.
- Bebeğinizin sindirimi ve bağırsakları uyarılır.
- Bebek bu aşamada düzgün beslenirse emme zorlukları önlenir.
- Siz ve bebeğiniz arasındaki bağı güçlendirir.

Sezaryen sonrası emzirme

### **Bebeğinizi sezaryen ile doğurduysanız:**

- İlk emzirme ameliyathanede, olması zordur. Bazen narkozdan ayılma odasında da emzirme yapılabilir. Ya da anne odasına gider-gitmez anne ile bebek yan yana getirilir.
- Bebeğinizin beslenme davranışı, genel veya epidural anestezi almışsanız etkilenir.
- Ağrıyı gidermek için intravenöz ilaç kullanıyorsanız da emzirebilirsiniz.

## Bebeğinizin doğru şekilde kavrayıp kavramadığını kontrol ettirin.

Bebeğin Doğru kavraması , başarılı emzirmenin en önemli parçalarından biridir. Bebeğinizin göğsünüzdeki süt kanallarını vakumlayıp, anne sütüne ulaşmasını sağlar. Doğru pozisyonda ememezse bebeğiniz yeterli süte ulaşamaz ve meme ucu çatlaklarına sahip olabilirsiniz.

Bu nedenle, bebeğinizin doğru pozisyonda emmeyi öğrenmesi önemlidir. Yanlış emziğini fark ederseniz küçük parmağınızla dudaklarına dokunup, meme ucunu bebeğin ağızından çıkarın.

İlk günlerde emzirme sırasında meme uçlarınızda hassaslaşma olabilir. Ayrıca ilk günlerdeki emzirme uterusunuzu uyarır, toparlamasını sağlarken, uterusunuz da kramplar hissedebilirsiniz.

Hamilelik sırasında vücudunuz kolostrum üretmeye başlar. Kolostrum bebeğinizin ilk emzirme döneminde ve ilk birkaç gün boyunca içeceği konsantre, yüksek oranda besleyici bir sıvıdır. Bebeğiniz sadece az miktarda alacaktır, ancak beslenmede çok yüksek olduğu için ilk birkaç günde ihtiyacı olacak kadardır.

## Kolostrum, yenidoğan için mükemmel bir ilk besindir çünkü:

- Protein içerir .
- Kolayca sindirilir.
- Bebeğinizin vücudunun bilirubinden kurtulmasına ve sarılıkların önlenmesine yardımcı olacak bir müshil gibi davranır.
- Hastalığa karşı korunmaya yardımcı olan bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar
- Sindirim sistemini kaplar ve enfeksiyonu önlemeye yardımcı olur.

İlk emzirme siz ve bebeğiniz için bir öğrenme deneyimidir. Bazı bebekler için kolayken bazı bebekler içinse çok zor olan bir deneyimdir.

Sabırlı olun, denemeye devam edin ve gerekirse yardım isteyin. Birçok hastanede size yardımcı olabilecek bebek hemşireleri veya emzirme danışmanları bulunmaktadır.

Doğumdan sonra taburcu olana kadar bol bol emzirme denemeleri yapın, hastanedeki bebek hemşirelerinden yardım isteyin. Eve gittiğinizde bebeğinizi doğru pozisyonda emzirmeyi öğrenmiş olun!

Esra ERTUĞRUL  
Hamile Eğitmeni ve Emzirme Danışmanı

Vukela caddesi Altınsaray Ap. No:36 K:8  
Bostancı/ Kadıköy/ İSTANBUL  
T: +90 216 410 39 63  
M:+90 555 405 37 03  
www.bebeimgeliyor.com





## Emzirmeye dair her şey ebebek Emzirme Şenliği'nde konuşuldu!

**“Bir damla bin fayda” mottosuyla yola çıkan ebebek, anneleri ve anne adaylarını alanında uzman isimlerle buluşturduğu “Emzirme Şenliği” etkinliği ile bir ilke daha imza attı!**

**Emzirme Şenliği'nde emzirme konusu her yönüyle ele alınarak anne ve babalar bilinçlendirildi.**

ebebek, bir damla anne sütünün bile bebekler için son derece değerli olduğunun bilinciyle gerçekleştirdiği Emzirme Şenliği etkinliğinde anne adayları ve annelere emzirmenin önemini anlattı. 2 senedir emzirme özelinde birçok adım atan marka, 5 Ekim Cumartesi günü Ankara Hilton Garden Inn’de Doğa Rutkay moderatörlüğünde; birbirinden değerli uzmanlarla anne sütü ve emzirme konusunda merak edilenleri konuşarak bebeveynlerle bilgi paylaşımı gerçekleştirdi. Etkinlik sonunda sahne alan ve şarkılarını bebeveynlerle birlikte seslendiren Nil Karaibrahimgil; aynı zamanda annelik öyküsünü ve emzirme döneminde yaşadıklarını paylaştı.

Markanın “Bir damla bin fayda” mottosundan hareketle düzenlediği Emzirme Şenliği, ailelerin yoğun katılımına sahne oldu. Doğa Rutkay’ın moderatörlüğünde gerçekleşen ve bebeveynlere keyifli dakikalar yaşatan etkinlikte, “baby plus ile Bir Damlalık Mucize: Anne Sütü!”, “Lansinoh ile Emzirmeye Hazırlık ve Doğru Emzirme Teknikleri”, “Babymom ile Emziren Anne Psikolojisi”, “California Walnut Commission’un Destekleriyle Emzirme Döneminde Beslenme ve Süt Artırıcı Öneriler” konu başlıklarında paneller düzenlendi. “Bir bebeğin bir damla daha anne sütü almasına” vesile olabilmek amacıyla anneleri bilinçlendirmek ve bu hassas süreçlerine yardımcı olabilmek için alanında uzman doktorlar bebeveynlerle bir araya geldi.





## **Emzirme Şenliği'nin açılış konuşmasını yapan ebebek Genel Müdürü Halil Erdoğan,**

“Bugüne gelene kadar emzirme konusunda birçok adım attık. Bu nedenle bugün aslında bir başlangıç değil bugüne değin yaptıklarımızı sizlerle paylaşacağımız, bu ana kadar olan çalışmalarını taçlandırıp yeni projelere yelken açacağımız bir gün olacak. Bugüne kadarki çalışmalarımızı sizinle paylaşmadan önce bizim için kıymetli olan bir anımızı sizlerle paylaşmak isterim; 2001 yılında e-ticaret'e başlayan ebebek'in satışını gerçekleştirdiği ilk ürünün bir göğüs pompası olması belki de bugünlerin bir işaretiydi... Kuruluş hikâyemizin daha en başındayken “bir bebeğin bir damla daha anne sütü almasına” vesile olduk ve o günden bugüne daha binlerce anne adayını ve anneye emzirmeyi anlattık.” dedi.

### **ebebek Hakkında**

ebebek, annenin ve bebeğin, doğum öncesinden başlayıp 4 yaşa kadar uzanan süreçteki tüm ihtiyaçlarını; kaliteli ürünler, güler yüzlü kadro, yüksek hizmet standartları, hesaplı fiyatlar, uzman bilgisi ve alışveriş sonrası desteğiyle günün 24 saati karşılayan bir internet sitesi ve mağazalar zinciridir. 2001 yılında e-ticaret sitesi ile başladığı tecrübesini 2003 yılı başında fiziki mağazacılığa taşıyan ebebek; ebebek.com internet satış sitesi ve 52 ildeki 150 mağazasıyla anne-babalara hizmet vermeye devam ediyor.

www.ebebek.com  
0216 325 11 11

Detaylı Bilgi İçin:  
Melisa Ece Taner  
ebebek Kurumsal İletişim  
0 538 412 74 76  
m.taner@ebebek.com



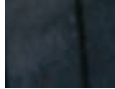
8 4 y ı l l ı k l e z z e t

# URBAN BREAD

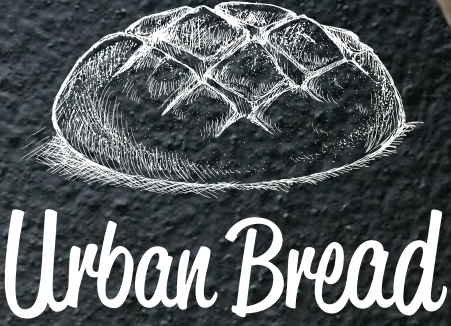
Lezzetini 84 yıllık mayasından alan Urban Bread ekmekleri, hafif ve sağlıklı beslenmek isteyenlere çözüm önerisi oluyor.

Lezzeti ve dokusuyla fark yaratan Urban Bread'in tam buğday, siyez, çavdar, kavulca, Fransız bageti, cevizli, zeytin-kekikli, karabuğday, sütlü tereyağlı dinkel gibi çeşitleri bulunuyor. Organik taş değirmen unu, kayatuzu, içme suyu ve ekşimaya kullanılarak yapılan bu ekmeklerde hiçbir katkı maddesi kullanılmıyor. Özel bir formülle günlük olarak yapılan ekmeklerin hepsi prebiyotik ve probiyotik açıdan zengin olma özelliği ile hazmı kolaylaştırıyor. Urban Bread ekmekler, lezzeti ve sağlıklı olması nedeniyle damak tadına düşkün olanlar tarafından tercih ediliyor.

Urban Bread'in ekmeklerini, birbirinden lezzetli artizan tatlılarını ve ekşimayalı sıcak sandviçlerini Göktürk ya da Gayrettepe şubelerinden temin edebilir ya da Scotty ve Getiryemek 'den sipariş verebilirsiniz.







# Urban Bread

· ARTISAN BAKERY · COFFEE ·

## AÇILDIK!

**Göktürk Merkez**  
Mahallesi Camii Sokak No.  
14 A Eyüpsultan

**Gayrettepe Mahallesi Fuat**  
Sarp Sokak No. 4H  
Gayrettepe / Beşiktaş

@urban\_bread



PURE NATURE

# GOURMET LAB



Sevgili Göktürk Ailesi,

Gourmet Lab markamız ile aranızda yeni katıldık.

Biz, canımızdan bir parça olan bebeklerimizin ve çocuklarımızın iyi şekilde beslenmesi için elimizden geleni yapmak için buradayız. Dükkanımızda özellikle bu sebeple, organik gıdalara yer veriyoruz. Evinizde hazırladığınız gibi yoğurdu, içinde hiçbir katkı malzemesi kullanılmadan hazırlanmış “Anne köftesi”ni Gourmet Lab’ de her zaman bulabilirsiniz. Ayrıca sizleri bekleyen doğal yumurtalarımızı, katkısız reçellerimizi, olgunlaştırılmış peynirlerimizi, doğal kuru yemişlerimizi, kuru yolum tavuklarla hazırlanmış özel tavuk spesiyallerimizi mutlaka denemelisiniz...





Kaynağını bildiğimiz ve organik yetiştirme koşullarında üretilen doğal ürünlerimizi sizlerin sofranıza getirmek tek hedefimiz! “Yerel ürünler” , “köy ürünleri”, sözcüklerin içeriğinden de anlaşılacağı gibi, belirli bir yörede ve köyde yetişen ürünler için kullanılıyor. Aslında önemli olan bu ürünlerin yetiştirme koşulları. Gourmet Lab ailesi olarak elimizden geldiğince bunu kontrol ederek sizlerin beğenisi-ne sunmayı hedefliyoruz

Ayrıca çağımızın hastalığı olan hızlı yemek alışkanlığını sizlere sunduğumuz ürünlerle nasıl değiştirdiğimizi de görmeyi isteriz!!!

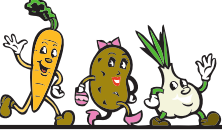


Göktürk Kemerlife 21 Çarşı,  
Belediye Caddesi No: 236 - 237  
Eyüpsultan/İstanbul

Telefon: 0212 322 21 70 - 0533 199 21 70

 gourmetlabgokturk





### Kabak ve Havuç Püresi

#### Malzemeler:

- \* 1 kahve fincanı irmik
- \* 1 adet orta boy kabak
- \* 1 adet orta boy havuç
- \* 1/4 kuru soğan
- \* 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

#### Yapılışı:

Kabak, soğan ve havuçların kabuklarını soyalım ve küp küp doğrayalım. Zeytinyağını yakmadan soğanları hafifçe soteleyelim. Havuçları ekleyip 1-2 dakika tah-ta kaşıkla çevirelim. Bir bardak sıcak su ekleyerek 15 dakika kadar pişirelim, kabuklarını soyduğumuz kabakları ve ince bulguru tencereye ekleyelim ve kapağı kapatıp 10 dakika daha pişirelim. Sebzeleri bir çatalla ezerek ılıklaşınca bebeğimize servis yapabiliriz.

### Bebek Muhallebisi

#### Malzemeler:

- \* 1/2 çay bardağı anne sütü
- \* 1 su bardağı soğuk su
- \* 1 yemek kaşığı yulaf unu
- \* 1 yemek kaşığı pirinç unu
- \* 2 yemek kaşığı harnup pekmezi

#### Yapılışı:

1 su bardağı soğuk suyu, pirinç ununu ve yulaf ununu küçük bir tencereye alalım ve un eriyinceye kadar karıştıralım. Daha sonra ağır ateşte karıştırarak, muhallebi kıvamına gelene kadar pişirelim. Yoğun kıvamda olan muhallebiyi soğumaya alalım, biraz ılıklaşınca devam sütü ya da anne sütü ve pekmezi ekleyip iyice çırpalım.

### Semizotu ve Pirinç Püresi

#### Malzemeler:

- \* 1 kase kadar semiz otu
- \* 1 kahve fincanı pirinç
- \* 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

#### Yapılışı:

Pirinci bol su ile yıkayalım ve süzelim, küçük bir tencerede pirinci az miktar da su ile kaynamaya bırakalım. Doğradığımız kabak ve semiz otunu da tencereye ekleyelim ve 10 dakika kaynatalım, ateşi söndürüp üzerine zeytinyağı ekleyip dinlendirelim ve sonrasın da blendırdan geçirip minik yavruyu besleyelim...

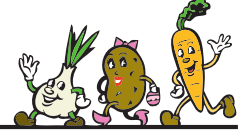
### Yulafli, Muz ve Avokado Püresi

#### Malzemeler:

- \* İrmikli tavuk göğsü püresi
- \* 50 gr tavuk göğsü
- \* 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- \* 1/4 kuru soğan
- \* 1/2 havuç
- \* 1/2 kabak
- \* 1/2 çay bardağı irmik

#### Yapılışı:

Soğanı yağı yakmadan pembeleştirin, havuç ve kabağı küp küp doğrayıp beraber biraz daha pişirin, üzerine sıcak su ekleyip sebzelerin yumuşamasını sağlayın, biraz kaynadıktan sonra irmiği de ekleyin ve kapağını kapatın. Önceden haşladığınız tavuk göğsünü küçük küçük didin ve hazırladığınız mamaya ekleyin, son olarak robottan geçirin ve biraz soğutup bebeşinize yedirin.



## Yulafli, Muz ve Avokado Püresi

### Malzemeler:

- \* 1/2 su bardağı devam sütü
- \* Yarım muz
- \* Yarım avakado
- \* 1 çorba kaşığı yulaf

### Yapılışı:

Devam sütü ve yulafı küçük bir tencerede kaynatın ve yulafların şişmesi için biraz bekleyin, muz ve avokadoyu ezin hepsini karıştırın, ılıklaşınca bebeğinizi besleyebilirsiniz.

## Balkabağı Püresi

### Malzemeler:

- \* Küçük bir parça bal kabağı
- \* 1/2 çay bardağı yulaf
- \* 1/2 çay bardağı devam sütü
- \* 3-5 parça ceviz
- \* 1 çay kaşığı harnup pekmezi

### Yapılışı:

Bebeğinizin yiyebileceği kadar bal kabağını haşlayın, içine tüm malzemeyi karıştırıp robottan geçirin, tam bir bomba elde ettiniz, uyandıktan sonra biraz enerji bir bebiş sizi bekliyor.

## Somon Balığı Ziyafeti

### Malzemeler:

- \* Küçük bir parça pişmiş somon balığı
- \* Yarım haşlanmış havuç
- \* Çeyrek avakado
- \* Haşlanmış buğday
- \* Yarım domates

### Yapılışı:

Hepsini karıştırıp eziyorsunuz, oldukça besleyici ve omega 3 yüklü bu tabağı.

## Bebek Bisküvisi

### Malzemeler:

- \* 1 su bardağı yulaf unu
- \* 1 adet orta boy elma
- \* 1 yemek kaşığı tereyağ
- \* 1 çay kaşığı tarçın

### Yapılışı:

Tereyağını eritip elmalarla robottan geçirin, yulaf unuyla karıştırıp yoğurun, yaklaşık yarım saat kadar hamuru dolap da bekletelim, çıkartıp istediğimiz şekli verip, 170 derece fırında pişirelim.

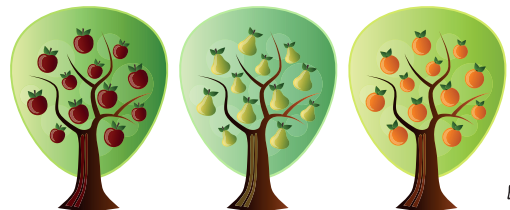
## İrmikli Muz Püresi

### Malzemeler:

- \* 2 tepeleme yemek kaşığı irmik
- \* 1 tatlı kaşığı pekmez (isteğe bağlı)
- \* 1 adet muz
- \* 1 çay bardağı devam sütü

### Yapılışı:

Devam sütü ve irmiği tencereye koyup pişirelim, biraz soğuduktan sonra muzunu içine ezelim isteğe bağlı olarak pekmez koyup servis edelim.



**Diş Hekimi  
S.Dilara Peker**



instagram/dt.dilarapeker  
0212 322 33 09

## Süt dişlerinin önemi

Süt dişlerinin en önemli görevi çocuğun düzgün beslenmesini sağlamaktır. Ayrıca fonasyonun (konuşmanın) gelişimi de süt dişlerinin varlığına bağlıdır. Süt dişleri kapladıkları alanı kendilerinin yerine gelecek olan kalıcı diş için korumakta ve kalıcı diş sürerken ona rehberlik yapmaktadırlar. Süt dişi erken çekildiği zaman bu doğal yer tutuculuk fonksiyonu da ortadan kalkmaktadır. Bu durumda yani süt dişlerinin erken çekilmesi durumunda 'yer tutucu' lardan faydalanıyoruz.

## Yer tutucular

Erken süt dişi kayıplarında var olan yerlerin korunarak sürekli dişlerin çene kavsinde düzgün biçimde olması gereken yere yerleşebilmelerini sağlamak için kullanılan ağız içi aparatlardır. Kalıcı dişlerdeki çapraşıklığı minimuma indirir. Ancak kötü ağız hijyenine sahip ve yüksek çürük riski taşıyan çocuklarda iyi temizlenmeyeceklerinden uygun bir tedavi seçeneği oluşturamayabilir.

Yer tutucular diş eksikliğinin bulunduğu yere ve diş eksiği sayısına bağlı sabit ya da hareketli şekilde dizayn edilirler.

## Yer tutucu uygulaması sonrası hasta ve ailesi tarafından takip edilmesi gerekenler:

- Çocuğun ağızına uygulanan yer tutucu, yerinden çıktığında fazla zaman kaybetmeden diş hekimine gidilmeli ve yer tutucu yeniden yapıştırılmalıdır.
- Yer tutucunun çevresi rutin şekilde ağız içindeyse diş fırçalama, takılıp çıkarılabilir ise hekimin anlattığı şekilde iyice temizlenmelidir.
- Dil ya da parmak ile apareye bastırılıp apareyle oynanamamalıdır.
- Sakız gibi yapışkan gıdaların tüketilmemesi, yer tutucunun yerinden oynamaması adına önem göstermektedir.
- Yer tutucu uygulamasının ardından rutin olarak 6 ayda bir diş hekimine kontrole gidilmelidir, çünkü diş hekiminin alttan gelecek olan dişi takip etmesi gerekmektedir.
- Herhangi bir nedenden dolayı yer tutucu kırılır ya da ezilirse, diş hekimine gidip yenisinin yaptırılması gerekmektedir.







Kayak Otelleri



Kıbrıs Otelleri



Yakın Bölge Otelleri



Termal Oteller



"Ailecek  
Kış Tatiline  
Hazır Mısınız?"



Çağıl Turizm

Tel : +90 212 639 11 11  
Gsm : +90 545 803 01 88  
www.cagilturizm.com.tr

GÖKTÜRK OFİSİ



cagillageiyoruz



@cagilturizm

tatil.com

Göktürk Merkez Mah.  
Cami Sok. No: 7 K: 2 D: 4  
Eyüpsultan - İSTANBUL

info@cagilturizm.com.tr

# GURUR TABLOSU



**DURU ÖZDEMİR**  
ROBERT KOLEJİ



**BURAK EFE KOÇ**  
ŞİŞLİ TERAKKİ FEN LİSESİ  
%100 BURSLU



**GÜLŞAH AKSU**  
SAINT MICHAEL FRANSIZ  
LİSESİ %100



**CEYDA CEREN ESKİ**  
EVYAP FEN LİSESİ  
%100 BURSLU



**FATMA ZEHRA TEKNEÇİ**  
EVYAP FEN LİSESİ  
%83 BURSLU



**AYZA ÇOLAKOĞLU**  
ALMAN LİSESİ



**OKAN GÜNAL**  
BAHÇEŞEHİR KOLEJİ FEN VE  
TEKNOLOJİ LİSESİ %20 BURSLU



**BORA ÇAKMAK**  
ÇAĞALOĞLU ANADOLU  
LİSESİ



**NEZİHE ÖYKÜ AKYEL**  
İSTEK VAKFI ATANUR  
OĞUZ ANADOLU LİSESİ  
%50 BURSLU



**YAVUZ ALP ŞAHİN**  
İSTEK VAKFI ATANUR  
OĞUZ ANADOLU LİSESİ  
%75 BURSLU



**MEHMET EMREN NAS**  
ROTARY 100.YIL  
ANADOLU LİSESİ



**BERKE YILMAZ**  
İSTEK VAKFI ATANUR  
OĞUZ ANADOLU LİSESİ  
%75 BURSLU



**ADNAN RUŞEN EFE**  
İSTANBUL ERKEK LİSESİ



**ÇİHAN EFE ÇILDAN**  
KABATAŞ ERKEK LİSESİ



**DİLARA AYSEL ÖZMEN**  
ÇAĞALOĞLU ANADOLU  
LİSESİ



**MUHAMMED SEMİH  
ŞAHİN**  
BEŞİKTAŞ SAKIP SABANCI  
ANADOLU LİSESİ



**ILGIN ZEREY**  
ST. GEORGE AVUSTURYA  
LİSESİ



**İREM SULTAN KOÇAK**  
VEFA LİSESİ



**ALİ EMİR AKKAS**  
VEFA LİSESİ



**ADA ERDEN**  
BEŞİKTAŞ ANADOLU LİSESİ



**CAN GÜREŞ**  
ŞİŞLİ TERAKKİ LİSESİ  
(%100 BURSLU)



**EMRE AKIN ALBAYRAK**  
BEŞİKTAŞ SAKIP SABANCI  
ANADOLU LİSESİ



KENDİNİ ŞAMPİYONLARIN  
OKULUNDA DENE!

**30 KASIM**  
**DENEME SINAVI**

SON BAŞVURU TARİHİ  
28 KASIM 2019

212 612 1212

| biltes.k12.tr



| @bilteskoleji



**Nefes ve Beden Fark.Eğitmeni  
Aygül Yıldırım Aksoy**



Instagram/gokturkcocukyoga  
Instagram/aygulyildirim

Her gün doğumunda yeniden başlar hayat. Başlayan her yeni gün çocuklarımızın hayatlarını güzelleştirmek ve yön vermek için büyük bir fırsattır bizler için.

Yapılan yeni araştırmalar çocuklarda ve ergenlerde görülen ruh sağlığı sorunlarında ciddi artış olduğunu gösteriyor. Bunun günümüz yaşam şeklimizin oluşturduğu kaynaklara dayalı pek çok sebebi olabilir. Sebep ne olursa olsun çocuklarımızın bizlerin her türlü desteğine ihtiyacı var.

Bunun için basit yöntemlerle, iyi tasarlanmış ve doğru kullanılan oyunlar çocuklar üzerinde olumlu duygusal gelişim yaratır. Çocuklar çevrelerinde gelişen olayları, hem de kendi duygularını tüm açıklığıyla oyun ortamında sergiler. Ayrıca Düşüncenin gücünü hepimiz biliyoruz. İmgelemeyi öğrenen çocuklar kendi içsel şifa becerileri ile bağlantı kurabilirler. Bir çocuğun gelecek için hayalleri varsa doğru yoldadır. Pek çok çocuk hayal kurmayı imgelmeyi yapmayı bilmez. Gelecek ile hayal kurmak önemlidir.

Sizlere ailecek yaptığımız minik çalışmalardan örnek vermek istiyorum. Her akşam yemekten sonra minik sakinleştirici nefes ve hayal meditasyonu yapıyoruz. Sonrasında haftalık duygular panomuzun sohbetini gerçekleştiriyoruz.

Evde her akşam yemekten sonra sakin bir müzik eşliğinde sakin nefesler alarak beş dakikalık hayal meditasyonu yapıyoruz. Burnumuzdan nefes alıp veriyoruz. Her gün birimiz hayallerimizi anlatarak meditasyona yön veriyor. Bütün aile fertleri hayalini anlatan kişinin yönergelerini dinleyerek imgeleme çalışması yapıyoruz. Ve hayalden çıkan duygu ve ihtiyaçları ebeveynler olarak dikkate alıyoruz. Sonrasında haftalık duygu cehck in tablo çalışması yapıyoruz.

Tabloda 7 gün yazılı ve yan tarafları tüm aile fertleri sayısı kadar kare boşluklardan oluşuyor. Daha önceden yazılmış veya resmi yapılmış duygu post itleri masaya konur. Ve herkes kendi hissettiği duygunun yazılı olduğu post-it i hangi gündelerse o güne yapıştırır. Herkes duygu post-itlerini yapıştırdıktan sonra paylaşmak isteyen var mı diye sorulur. Genelde ebeveynler çocukların konuşmalarını sağlamak adına sözü alır ve kendi hissettiği duygunun sebebini anlatır. Sıra ile bütün aile fertleri devam eder. Ama çocuk o gün paylaşmak istemezse ısrarcı olunmaz.



**Duygu post-itleri için örnek**

İyiyim - Kötüyüm - Az iyiyim - Harikayım - Mutluyum  
- Heycanlıyım-Mutsuzum - Öfkeliyim - Bunaldım - Sıkıldım - Gerginim - Belirsizlik içindeyim -İğrenç - Zorlu  
- Zorlanıyorum - Çirkin hissediyorum - Beceriksizim  
-Sevilmiyorum - Seviyorum - Kızgınım -

Çocuklarınız ile geçireceğiniz kısa ve kaliteli zaman size onların ruh hallerinde yaşadıkları duygular ile ilgili güzel tüyolar verecektir. Unutmayın her yeni gün çocuklarımızın hayatlarını güzelleştirmek ve yön vermek için bir fırsattır bizler için. Fırsatları yakalamaksa bizlerin elinde.

Sevgilerle...



# ETRA CUISINE & EVENT DAYS

TATLISIYLA TUZLUSUYLA

# HAPPY ETRADAYS

EtraDays olarak aileniz, konuklarınız, organizasyonlarınız için, kahvaltı, brunch, çay saati, akşam yemekleri ikramlarınızı sağlıklı malzemelerle size özel taze taze üretiyoruz.

Günlük siparişlerinizi 1 gün önce, organizasyon siparişlerinizi ise 1 hafta önceden bize bildirebilirsiniz.

Menümüzden yapacağınız seçimler size özel hazırlanıp evinize teslim edilecektir.



@etradays



0 532 244 38 56 - 0 505 258 64 90



Göktürk, Neo Gölpark, Vadi İstanbul,  
Kemerburgaz, Maslak



### ***BİZ KİMİZ?***

Amerikan Kültür Okul Öncesi Eğitim Kurumları Türkiye'nin eğitim sektöründeki en büyük ve en yaygın kuruluşlarından biridir, tüm yöneticileri de Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olup, tamamı eğitim kökenli öğretmenlerden oluşmaktadır. 500'ün üzerinde temsilciliği ile Türkiye'nin En Büyük Dil Okulları Network'ü, Amerikan Kültür® Dil Okulları, çocuklara özel bir yapılanmayı AKD Kids Ana Okulları ile sunmaktadır. AKD Kids Ana Okulları, çocuk güvenliği maksimum düzeyde gözetilerek hazırlanan binalarda, özel yöntemler uygulayarak İngilizce öğretir ve çocukların kişisel gelişimlerini destekleyen ders ve aktiviteler sunar. Okullarımız, uygulanan yüksek kalite standartları sayesinde; Avrupa Birliği Kalite Ödülünü ve üç yıl üst üste, Tüketici Kalite Ödüllerini almaya hak kazanmış ilk ve tek okul öncesi eğitim kurumlarıdır. Yine Tokyoda yapılan 4. Dünya Kalite Zirvesinde ülkemizde Türkiye'yi temsil eden Amerikan Kültür Eğitim Kurumları Dünya'nın En Kaliteli Eğitim Kurumu seçilmiştir. Ödülümüz Japon Dış İşleri Bakanlığı yetkilileri tarafından tarafımıza törenle takdim edilmiştir.

### ***ÇİFT ANADİL BİLİNGUAL EĞİTİM***

Okullarımızda her sınıfta Türk ve yabancı olmak üzere iki öğretmen aynı anda bulunur. Öğretmenlerimizin bir tanesi Türkçe konuşurken, uluslararası İngilizce öğretmenliği belgesine sahip olan diğeri sadece İngilizce konuşur. Bu sayede, çocuklarımız zaman içerisinde İngilizce öğrendiğinin farkına varmadan İngilizce anlamaya ve konuşmaya başlar.

**Amerikan Kültür®** okul öncesi eğitim kurumları çocuklarına Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti tarafından onaylanmış ve bütün Avrupa'da uygulanmakta olan bir dil eğitim modeli ile hizmet verir. Bu program European Language Portfolio (Avrupa Dil Portfolyosu ya da Avrupa Dil Pasaportu) olarak adlandırılmaktadır. Çocuklarımız gelecek de hayat boyu eğitimini alacakları bir programın onaylı bir portfolyosundan daha okul öncesi çağda başlayarak yararlanacaklardır. AKD Kids® Anaokulları ülkemizde Avrupa Dil Portfolyosu kullanan ilk ve tek okul öncesi eğitim kurumudur.

**AKD Kids Ana Okulları**'nda, 36 aydan büyük çocuklar ailenin farklı bir tercihi ve ihtiyacı yoksa uyutulmazlar. Bu vakitlerde, çocuklarımızın yeteneklerine göre piyano, müzik, bale, dans, satranç, drama sanat atölyeleri kodlama satranç zeka oyunları ve yüzme vb. eğitimler alırlar. Günümüzde, Avrupa normlarında eğitim veren ana okullarında ögle uykusu tamamen kalkmıştır.

### ***MONTESSORI EĞİTİMİ***

Çocuğun bireysel becerilerine ve ilgi alanlarına, bireysel öğrenme hızına ve karakter özelliklerine uygun bir pedagojidir. Okulumuzda eğitim programımızın içeriğinde Montessori Eğitim programına da yer verilmektedir. Okulumuz eğitim dönemi her yıl 1 eylülde başlayıp 30 haziranda sona erer fakat çalışan anne babalar ve çocukların nitelikli zaman geçirmesi için zengin içerikli yaz okulu da temmuz ağustos aylarında paketler halinde düzenlenir. Erken kayıt dönemi Kasım ayından itibaren başlar talebe göre anneli oyun grupları ya da dönem içinde erken başlamak isteyen aileler için seçenekler sunulur. Bu dönemde normal döneme göre kayıt ücretlerine de indirim uygulanır. Oryantasyon ve ailelerin tüm ihtiyacı için tam zamanlı bir çocuk psikoloğu okulumuzda hazır bulunur.

Detaylı bilgi için iletişim bilgilerimizden ulaşabilir sosyal sayfalarımızı takip edebilirsiniz.

 akdgokturk

 Amerikan Kültür Göktürk Anaokulu

[www.amerikankulturkidsgokturk.com](http://www.amerikankulturkidsgokturk.com)

Tel: 0212 322 60 00

Asiye KOCADEMİR

Kurucu Müdür





## Düşlerimi Şekillendiriyorm



İstanbul,

### **Merhaba Doodi dostları,**

Michelin şeflerinin üç yıldızlı yemeklerini yapmadık ama Ege'nin zeytinini Trakya'nın ayçiçeğini aldık ham yağını çıkardık Anadolu'nun buğdayını köy değirmenlerimizden geçirip toprağın çocuklarının sıcaklığı ile yoğurup oyun hamuru yaptık. İşte tam da çıkış noktası burası. Dünyayı değiştirecek olan geleceğin çocuklarına sevgi saygı ve hoşgörü ile üretebileceklerine inanmaları için yardımcı olmak istedik. Kalpleri ruhları bozulmamış kirli her türlü bilgiden uzak işlenmeye hazır ülkemiz çocuklarının yüreği ile dünyaya iyiye güzele anlamlı olana mesajlar vermek için bu yolculuğa başladık. İstedik ki geleceğin şekillenmesinde bizim de payımız olsun. İstedik ki kendine yaşadığı dünyaya saygılı üreten bireyler yetişsin.

Bütün bu duygu ve düşüncelerle **Doodi Oyun Hamuru** bir eğitimci ve eğitimci dostları tarafından üretime karar verilmiştir. **Doodi Oyun Hamuru'nun** en önemli özelliği eczanelerde satılacak kadar tüm bileşenlerinin tamamen doğal, gıdadan üretilmiş ve güvenli oluşudur. Sağlıksız ve çocuklara zararlı hiçbir kimyevi madde içermiyor olmasıdır.

### **Vizyon;**

Çocuklarımızın değişen dünyaya uyum sağlamasında, doğru, güvenli, sağlıklı yaşama yolları bulmasında, sorunları çözümlemesinde, farklı bir yaklaşım getirmek, toplumun en ücra köşesine kadar ulaşan alanında lider bir kurum olmak.

### **Misyonumuz;**

Bu yolda ilerlerken; meslek ilkeleri, hakkaniyet, dürüstlük, verimlilik ve ürün kalitesi ile insan olmaktan kaynaklanan temel prensiplerimizden taviz vermeden ve mesleki faaliyetimiz esnasında ilişkide bulunduğumuz tarafların haklarına riayet ederek, toplumun insana doğaya çocuğa ve ticarete saygı düzeyini de olabildiğince yükseltmeyi hedefliyoruz.



Doodi Oyun Hamuru hiçbir kimyasal madde içermeyen saf ve doğal formülü ile mühendislerimiz tarafından çocuklarınız için özel olarak geliştirilmiştir. Eczanelerde satılacak kadar güvenlidir. Çocuklarınızın cildine yüzüne veya yanlışlıkla ağzına alması halinde zararlı madde içermediğinden zarar vermez. (Yenmemelidir.)

- İçeriğinde hiçbir şekilde kimyevi madde yoktur.
- Doğal yollarla üretildiğinden hipoalerjeniktir.
- Çocuklarınızın cildinin pH değeri ile uyumludur.
- İçeriğinde kullanılan tüm malzeme gıdaya uygundur ve her bileşenin ambalajı dahil güvenli belgeleri mevcuttur.
- Uygun koşullar sağlandığında bekleme süresi altı aydır.
- % 100 yerli üretilmiştir. İçeriğindeki kullanılan tüm bileşenler de yerlidir.

İçeriğinde doğal tuz organik pasta malzemesi çikolata boyası un zeytinyağı ve su vardır. TSE laboratuvar testleri yapılmıştır.



*Değerli yorumlarınızı bekliyoruz. ☺*

**TEŞEKKÜR EDERİM SEVGİLERİMLE**

*En kısa zamanda görüşmek dileğiyle,*

*Saygılarımızla,*

*Asiye KOCADEMİR*

*Doodi Oyun Hamuru*

[www.doodi.com.tr](http://www.doodi.com.tr)

[www.asiyekocademir.com](http://www.asiyekocademir.com)

**YOUTUBE KANALIMIZ; DOODİ ASİYE KOCADEMİR**

[https://www.instagram.com/doodi\\_turkiye/](https://www.instagram.com/doodi_turkiye/)





*Dilan Ayşe Demir*

0531 834 13 99

dln.y@live.nl

1990 Hollanda Amsterdam doğumluyum.  
2011 yılında Urije University Pedagoji  
bölümünden mezun oldum.  
Yüksek lisans eğitimimi  
Amsterdam Başkent Üniversitesinde yaptım.

2012-2015 yılları arasında yurt dışında  
çeşitli okullarda İngilizce öğretmeni  
olarak çalıştım.

Aynı zamanda birebir ders veya grup  
İngilizce dersi vermekteyim.



# İngilizce Özel Ders Programının Amacı;

- \* Başka bir dilde de iletişim kurabilme farkındalığı oluşturmak.
- \* İngilizce diline karşı sempati ve öğrenme motivasyonu oluşturmak.
- \* Öğrenciye uygulanacak olan yoğun İngilizce hazırlık programına hazır hale getirmek.

**THE  
MORE  
YOU LEARN,  
THE  
MORE  
YOU EARN**

İngilizce birebir ders  
üst düzey başarı!  
Ana dili gibi...

**English  
and  
Dutch  
Teacher**



# LARUS KIDS

PLAYGROUND•GYM•PARTY



## LARUS KİDS CLUB NEDİR?

1-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN GELİŞİM SÜREÇLERİNE GÖRE UYGUN FİZİKSEL, BİLİŞSEL ,DUYGUSAL AKTİVİTELERİN ALANINDA UZMAN EĞİTMENLER İLE DOĞRU PROGRAMLAR VE YAKLAŞIMLARLA UYGULANDIĞI ÇOCUK SPOR MERKEZİDİR.

## NELER YAPIYORUZ?

1-12 YAŞ ÇOCUKLAR İÇİN TEMEL JİMNASTİK ,TEMEL BECERİ KOORDİNASYONU ,OYUN GRUBU PROGRAMLARIMIZ ZUMBA VE YOGA DERSLERİ UYGULAMAKTAYIZ. 1-3 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIMIZ EBEVEYNLİ,3 YAŞ VE SONRASI EBEVEYNSİZ OLARAK PROGRAMLARIMIZA DAHİL OLMAKTADIR. LARUS KİDS CLUB'DA çocuklar, özel tasarlanmış ve yaşlara uygun olarak düzenlenmiş dersler, müzik, dans, tırmanma duvarı, salıncaklar, trampolin, beden eğitimi ve spor gibi faaliyetlerle bir yandan eğlenirken diğer yandan güç, denge, koordinasyon, esneklik, sosyal beceri ve en önemlisi öz güven kazanmaktadırlar. Rekabetin olmadığı bir ortamda, fiziksel bir aktiviteyi başarmaktan duyulan heyecan ve başarı hissi, öz güvenin gelişmesinde önemli bir rol oynuyor. Ve bir çocuğun öz güveninin gelişmesinde yaşamının ilk 7 yılı çok önemli. Ayrıca, kısıtlamasız ve güvenli oyun ortamı, çocuklarda kendilerini istedikleri gibi ifade edebilme olanağı sağlıyor. Becerileri gelişiyor ve kendine güvenleri artıyor. Hareket gelişimini destekleyen oyunlar bir yandan çocuğun fazla enerjisini boşaltmasına yardımcı olurken, diğer yandan bedenini tanımmasına, istediği şekilde kullanabilmesine ve kendini kontrol edebilmesine olanak veriyor.





## NASIL YAPIYORUZ?

- GYM DERSLERİMİZ HAFTALIK OLARAK HEDEF GELİŞİM FAKTÖRLERİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULARAK HAZIRLANAN DERS KURGUSU İLE YAPILMAKTADIR GYM ALANIMIZ HAFTANIN KONUSUNA GÖRE DÜZENLENDİĞİNDEN ÇOCUKLARIMIZ HER HAFTA FARKLI KONSEPT İÇİNDE AKTİVİTELERİNİ AYNI MERAK VE HEYECANLA UYGULAMAKTADIR. Onlar, profesyonel eğitmenlerimiz eşliğinde oyun oynadıklarını düşünürken, biz aslında onları bilimsel yöntemlerle eğitiyor ve onlara spor alışkanlığı kazandırıyoruz.
- Öğrenmeyi eğlenceli ve heyecan verici kılarak çocuklarımızın sağlıklı birer yetişkin olmalarını sağlamak konusunda çok kararlıyız!

OYUN GRUPLARIMIZ HAFTALIK HAZIRLANAN WORK SHOP VE FALİYET BAŞLIKLARIYLA BELİRLİ GELİŞİM SÜRECİ GÖZETEREK DÜZENLENEN PROGRAMLAR UYGULANMAKTADIR.

## DOĞUM GÜNÜ VE DİĞER ORGANİZASYONLAR

LARUS KİDS CLUB OLARAK ÇOCUĞUNUZA KENDİNİ ÖZEL HİSSEDECEĞİ EĞLENCELİ OYUNLARLA UNUTULMAZ BİR DOĞUM GÜNÜ YAŞATIYORUZ.

Adres: Göktürk Merkez Mah. 2.Kayın Sokak No:2/1 Larus Palas Göktürk – İstanbul

Tel: 0212 322 45 43 Gsm:0555 156 45 43 Mail: info@laruskids.com

instagram.com/laruskidsclub



## GÖKTÜRK İKİNCİ EL ALIŞVERİŞ REHBERİ



Liza Abuovaf

instagram/gokturkikinci  
0537 951 65 67

Bebek alışverişi adeta uçsuz bucaksız bir deniz. Bu denizi dalgalandırıp elini versen kolunu kaptırma riskiyle seni başbaşa bırakacak şey ise bebek ürünlerinin fiyatları.

Bu nedenle ikinci el alışveriş, annelerin B planı olmaktan çıkmaya başladı. İkinci el bebek eşyalarını almak da satmak da bütçeyi rahatlatan bir durum olmaya başladı.

Bu anlamda, ekonominin olumsuz etkilendiği günümüz koşullarında ikinci el ve vintage ürünlere gelen yoğun talepler üzerine, ürünlerin bir kısmını görselleri ve özellikleri ile birlikte sizlerle bu platformda Anne Çocuk Dergisinde paylaşıyor olacağım.

Siz de mobilya, bebek ürünleri, çocuk giyim vb. gibi ikinci el olarak değerlendirmek ve dergi,instagram yada whatsapp kanalından satılmasını istediğiniz ürünlerinizle ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz.



### Sallanan Beşik

Sallanabilir ve sabitlenebilen tekerlekli,iki kenar pleksi beşik. Yeni doğan bebeğiniz için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Kaliteli ve şık görünümü ile bebeğinizin sağlığı, güvenliği ve annenin konforu düşünülerek tasarlanmıştır. Beşiğin yerden yüksekliği 90 cm.olup, 50\*80 cm. ebadlarındadır.



### Cybox Uppababy Bebek Arabası

- Çift yönlü kullanım
- Geniş tente
- Darbe emici ön ve arka süspansiyon
- Yüksekliği ayarlanabilir tutma kolu
- Tek elle çok konumlu yatırma



### Our Generation Retro Araba

46 cm. uzunluğundaki Our Generation bebekler için uygun bir arabadır. Hız göstergesi, düğmeli radyosu, bardak tutucuları olan bir konsol, geniş bir bagaja ve şık tasarıma sahiptir. 3 yaş ve üzeri bebekler için uygundur.



### Laxon 7" Dijital Çerçeve

- Ekran: 7" TFT LCD
- 480\*234 Çözünürlük
- Ekran oranı:16:9/4:3
- Paraklık:250 cd/m
- Görüş Açısı:Sol 40°/Sağ 40° Yukarı 30° /Aşağı 30°
- Çevirme,Durdurma Resmi Genişletme
- Format Türü:Jpeg
- Kart Desteği:SD/MMC/8M Flash
- Takvim ve Saat Özelliği
- Çoklu Dil Desteği
- USB Flash Okuyucu
- Windows XP/VISTA Uyumlu
- Dahili Bellek 8 MB
- Ağırlık:306gr



### Play Station 3

- Kapasite 500 GB.
- İşletim Sistemi CellIOS.
- İşlemci Cell Broadband Engine.
- İşlemci Frekansı 3.2 GHz.
- Grafik İşlemcisi NVIDIA RSX.
- Bellek 512 MB.



Yuppie  
SPORTS

YILBAŞINA KADAR GEÇERLİ  
%30 İNDİRİM FIRSATI

**HAYDI ÇOCUKLAR YÜZMEYE**

*Birebir Yüzme Dersleri Sizleri Bekliyor\**



\* 4 Yaş ve Üzeri Çocuklara Eğitim Verilmektedir.

[www.yuppiesports.com](http://www.yuppiesports.com)

[yuppiesports@gmail.com](mailto:yuppiesports@gmail.com)

[yuppeisports](https://www.instagram.com/yuppeisports)

[Göktürk Merkez Mah. Ata Sk. No: 2 Kemer Art Sitesi Sosyal Tesisi](#)

[0530 894 12 06](tel:05308941206)

**Girişimci / Eğitimci**  
**Fatoş Somsa**



fatossomsa@gmail.com  
0532 283 02 69

Heyecanlıyım. Anne-Bebek dergisin de sizlerle Masal teması ile bir araya gelmek, yeni bir girişime-doğuma şahit olmak heyecan verici. Güneşli bir sonbahar günü bahçede ağaçlardan dökülen yaprakları izliyorum sarı, kızıl, yeşil. Tavukların telaşlı koşuşturmalar, kedilerin miskinliği, doğanın dinginliği içime huzuru akıtıyor. İlk sayıda hangi masalı yazsam diye düşünüyorum. Acaba büyükler masala ilgi duyarlar mı? Yoksa çocuk masalı mı yazsam. Kafamda sorular dönerken telefon çalıyor, salona geçiyorum. Gözüm haberlere takılıyor, savaşın ayak izlerinden, yanı başımızda düşen bombalarla ölen sivillerden, Amerika'nın tehdidinden bahsediyor. Duymak istemezcesine kafamı telefona çeviriyorum. Ooo whatsapp gruplarında bir sürü yazışma birikmiş hızlıca bakayım diyorum. Ölüm, hastalıklar, bakıcısı problemleri, istismar haberleri. Diğer taraftan, daralan piyasalar, artan işsizliği her gün bağıra bağıra gelen zamları çok konuşmasak da derinden hissediyoruz. Gözüm İpek'e takılıyor. Henüz 9 yaşında acaba nasıl bir gelecek bekliyor onu. Kötülüğün salgın bir hastalık gibi yayıldığı dünyada, ne kadar koruyup kollayabilir, nasıl yeterim. Birden göğsümün daraldığını hissediyorum. Oysa çok değil 15 dakika önce içime huzur akıyordu. Ne değişti? Gözlerimi kapadım ve dedim ki, "Kızım bütün bu olanlar senin etki alanında mı, ilgi alanında mı? " Cevap ilgi alanında oldu. Yani benim elinde olmayan, etki edemediğin ama yaşananlardan etkilendiğim alan da. Kendimi ana odaklayıp şimdi ne hissediyorum, neden böyle hissediyorum, daha farklı yapmam gereken bir şey var mı? diye sorunca, cevapta çok sevdiğim bir masalla geldi. Sevgili Judith Liberman'ın yazdığı, her zorluğumda bir doz hatırlayıp güç topladığım masalı sizlerle de paylaşmak istedim.

Bir zamanlar, ülkesini çok seven çok iyi bir Kral varmiş. Kral ülkesi ve halkı adına o kadar çok kaygılanırmış ki geceleri gözüne uyku girmezmiş. Ya yeteri kadar yağmur yağmaz ve halkım ihtiyacı olan hasatı alamazsa, ya komşu ülke bize saldırırsa, ya askerlerim bana ihanet ederse gibi türlü türlü düşünceler döner dururmuş kafasında. Kralın kendini tek mutlu ettiği zamanlar, tebdili kıyafetle halkın arasına karıştığı zamanlarımış. Yine böyle bir günde fakir mahallelerinden birinde dolaşırken, barakalardan birinde, yüzünde inanılmaz bir mutluluk ifadesi ile yemek yiyen bir adam görmüş. Adamın 1 tas çorbası, bir parça ekmeği, iki tane de sediri varmiş. Adam, Kral'ın ilgisini çekmiş. Ben koskoca bir ülkenin Kral'ı olarak zenginlik içindeyken bile yarınları düşünmekten huzursuz, uykusuz bir yaşam sürüyorum. Bu adam bu fakirlikle nasıl oluyor da mutlu olabiliyor. Merakını yenemez çalar kapıyı ve gece beni misafir eder misin diye sorar. Köylü memnuniyetle alır içeri, çorbasını, ekmeğini paylaşır, sohbet etmeye başlarlar. Adamın yüzündeki mutluluk iki kat artmıştır. Kral sorar, Ne iş yapıyorsun, neden bu kadar mutlusun? Adam; ben ayakkabı tamircisiyim der. Bugün tam iki ayakkabı tamir ettim, kazandığım parayla da bugün ki yemeğimi aldım. Nasıl mutlu olmayayım. Kral şaşırmıştır, peki ya yarın, yarın ayakkabı tamir edemezsen ne olacak der şaşkınlıkla. Köylü; Amaaan be yolcu, bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar, gelmemiş gün için dertlenmeye ne gerek var" der tüccar sandığı Kral'a. Kral çok sinirlenir, içinden seni kendini bilmez hadsiz, yarını düşünmeden yaşamak ne demekmiş ben sana gösteririm der. Ertesi sabah; ülkede ayakkabı tamirini yasaklayan bir karar çıkarır. Akşama köylüyü aç ve mutsuz bulacağı inancı ile tekrar tebdili kıyafetle yola koyulur. Pencereden bakar, adamın yüzünde ki mutluluk aynı duruyor. Masaya bakar, çorba, ekmeği ve peynir. şaşkın bir şekilde

planının neden işlemediğini anlamak için kapıyı çalar. Köylü büyük bir neşeyle kapıyı açar, yemeğini paylaşır ve sohbeğe başlarlar. Anlat bakalım der Kral, bugün neler yaptın. Köylü; Sabah işe gidince ülkede ayakkabı tamirinin yasaklandığını duydum. Bende meydan da ki kuyuya gidip orada su taşıyanlara yardım edeyim dedim. Yaşlı bir adamın suyunu taşıyınca bana para verdi. Bende akşama kadar kuyudan su taşıdım. Kazandığım parayla da bugün ki yemeğimi aldım. Kral merakını yenemez ve yine sorar, peki ya yarın? Yarın ne olacak? Köylü cevap verir. Amaaan be yolcu, bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar, gelmemiş gün için dertlenmeye ne gerek var”

Kral iyice sinirlenir ve ertesi gün için yeni planlar yapmaya başlar. Yarını düşünmeden yaşamak ne demekmiş ben sana gösteririm diye söylenir içinden. Ertesi gün kuyudan su taşımaya yasaklar ve akşam bu kez köylüyü aç ve mutsuz bulacağına emin bir vaziyette köylünün evine gider. Pencereden bakınca, köylü’ yine çok mutludur. Bu kez masasında çorba, ekmeğ, peynir biraz da zeytin vardır. Kral iyice sinirlenir neler olduğunu öğrenmek için kapıyı çalar. Köylü bütün neşesiyle karşılar tüccar sandığı Kral’ı. Oooo Yolcu hoş geldin. Gel, bende seni bekliyordum der. Birlikte yemeklerini yer, sohbet ederler. Kral sorar, anlat bakalım bugün neler yaptın. Sorma der, köylü. Sabah kuyuya su taşımaya gittim. Kuyu kapatılmış. Bilirsin büyüklerin işlerine bazen akıl ermez. Bende işçi aranan biri inşaat buldum, akşama kadar orada çalıştım, gelirken de bugün ki yemeğimizi aldım. Kral yine sorar, peki ya yarın, yarın ne olacak? Köylü yine; Amaaan be yolcu, bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar, gelmemiş gün için dertlenmeye ne gerek var. ” Kral’ın sabrı tükenmişti artık. Ertesi gün için güçlü bir plan yapar. Akşam eve gelirken artık Köylü’ yü üzgün ve pişman bulacağı konusunda hiç tereddütü kalmamıştır. Köylünün evine varıp, pencereden bakınca şaşkınlıktan neredeyse küçük dilini yutacaktır. Köylü her zamanki mutlu edasıyla masayı kurmaktadır. Masada; çorba, ekmeğ, peynir, zeytin ve üzerine pastırma vardır. Kral bu kez kapıyı çalmadan girer. Köylü, büyük bir neşeyle buyur gel der, soframı senle paylaşınca mutluluğum daha da artıyor. Yemekten sonra Kral yine sorar, anlat bakalım bugün neler yaptın?

Köylü sorma der, sabah işe gittim, Kral emir vermiş. Ülkede ki tüm inşaat işçilerini saraya çalışmaya aldılar. Bana üniforma giydirdiler, bide kılıç verdiler. Akşama kadar çalıştım. Akşam paramı almaya gittim, bir ay sonra vereceklerini söylediler. Eve gelirken bir emanetçi dükkanı gördüm. Kılıcımı oraya emanete verdim. Bir aylık yiyeceğimin parasını aldım. Yerine de tahtadan bir kılıç yaptım kimse anlamasın diye.

Kral, sonunda köylüyü yakalamış olmanın mutluluğuyla sorar. Peki ya yarın, yarın kılıcını kullanmak gerekirse ne yapacaksın ? Köylü her zaman ki gibi; Amaaan be yolcu, bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar, gelmemiş gün için dertlenmeye ne gerek var” Ertesi gün, Kral adamlarına, bir hırsızın yakalanması ve bu hırsızın tüm halkın gözleri önünde köylü tarafından kafasının kılıçla kesilmesini emretmiş.

Sarayın önünde tüm halk büyük bir sessizlik içinde olacakları izlemekteymiş. Köylüye hırsızın kafasını kesmesi emredilince, Köylü aman efendim der, emin misiniz bu adamın hırsız olduğuna. Kralın emrine karşı mı geliyorsun diye hiddetlenir kralın adamları. Yok efendim, olur mu hiç öyle şey der Köylü. O halde izin verin dua edeyim. Dizlerinin üzerine yere çöker, Allah’a yakarır. Allah’ım, eğer bu kulun suçlu ise kılıcımı keskin eyle, eğer suçsuz ise kılıcımı tahtaya çevir. Duayı bitirince kılıcını hızla çeker. Halk büyük bir coşku ile köylünün kabul olan duasını kutlamaya başlar.

Uzaktan olanları izleyen Kral gülümseyerek köylünün yanına gelir, beni tanıdın mı der. Köylü kafasını kaldırmadan evet Kral’ım der. Yüzüme bak der Kral, Köylü aaaa siz, siz Yolcu değil misiniz diye sorunca. Evet der Kral. Beni üç gün evine misafir ettin, yemeğini paylaştın, benim şifam oldun. Bundan sonra sende dilediğin müddetçe benim misafirimsin demiş. Ve GÖKTEN ÜÇ ELMA DÜŞMÜŞ.



İç Mimar  
Gamze Birgül



Instagram/gamzebirgul\_designs  
gamzebirguldesign@gmail.com

## BEBEK ODASI DEKORASYONU

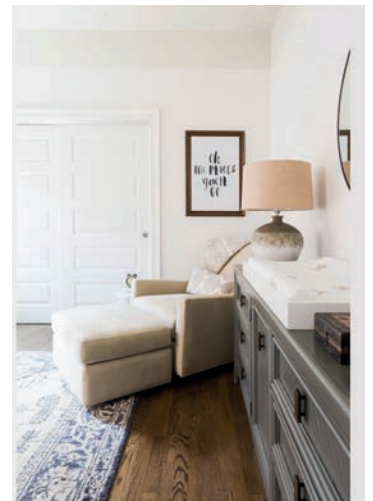
Hoş geldin bebeğim!

Yeni anne olacak bayanların sorularından birisi de bebek odası nasıl dekore edilmelidir? Bu yazımız da bebek odasında olması gereken doğrular ve nasıl bir dekorasyon yapacağımızın cevaplarını sizlerle paylaşacağız.

Öncelikle temel kural oda seçimidir. Küçük odalar da hava sirkülasyonu sorunu yaşanacaktır. Büyük odalar da ise bebek üzerinde psikolojik açıdan yalnızlık hissiyatı oluşturabilecektir.

Oda seçimi sonrasında duvar boya rengi veya kağıdına karar vermek gerekir.

Duvar Boyası rengi için, pastel tonlar tercih etmeliyiz. Canlı ve neon tonlardan uzak durmamız gerekir. Baskın renkler gözü ve zihni yoracağı için algi açısından olumsuz



etkilenecektir. Pastel renkler bebek üzerinde huzuru ve dinginliği çağırır. Temiz bir Uykuya geçi kolaylaştıracaktır.( toprak tonları, bej, bebe mavisi, pudra pembesi gibi...)

Bebek mobilyası kullanımı ise doğal ahşap malzemeden tercih etmeliyiz. Yani nefes alan mobilyalar diyoruz biz bunlara. Metal ağırlıklı mobilya elemanları manyetik alan ürettikleri için çocuk üzerinde düzensiz uyku problemi ve yorgunluk etkilere neden olacaktır.

Yer yüzeyi için temizliği kolay bir döşeme ve az halı tercih edilmelidir.

Odanın ışığı çok kuvvetli olmamalıdır. Özellikle yeni doğan bebeklerin gözünün spot ışıklarıyla temasından kaçınılmadılar. Avizeden ampul doğrudan aşağı değil de tavana yansımali bir aydınlatma tercih edilmelidir. Gece için az ışık veren gece lambası tercih edilmelidir.

Mobilya seçerken kullanışlı olmasına, mekanizmalarının ses çıkarmamasına, ileriki tarihler için modifiye edilebilir olmasına dikkat edilmelidir. Ayrıca yeni doğmuş bebeğinizin yüzünün temas edeceği tekstil ürünlerinin polyester olmamasına ve %100 pamuk olmasına dikkat edilmelidir. Emzirme koltuğu ise hem bebek sağlığı için (emzirme esnasında oluşabilecek riskler) hem de annenin ergonomik açıdan duruşu için kullanılması tavsiye edilir.



Mentor  
Berrin Çelikel



berrin@berrinçelikel.com  
instagram/@berrin\_celikel

## O Tabak Beraber Bitecek

Hafızası güçlü, zeki çocuklar için annelere fısıldıyorum “O tabak bitecek”

Mutfak ve çocuk beslenmesi dediğimizde “yetersiz beslenme” veya “yanlış beslenme” en sık karşılaşılan sorunlardır. “Sabahları uyanmak için saatimizi kurduğumuz gibi, çocuklarımızın tam ve sağlıklı beslenmesi için de bir program olsa ne güzel olur” diyen birçok danışanım oldu. Yaşam tarzlarımızı değiştirebildiğimiz gibi, beslenme alışkanlıklarımızı da değiştirebiliriz.

Mutfak savaş alanınız veya kendinizi yargıladığınız mahkeme salonu olmamalı. Anneler rahat olun. O tabak artık hep bitecek.

Beslenme alışkanlıklarını değiştirmek istiyorsanız, siz örnek olun. “Bunu çocuklar yiyemez” diyerek, onların gözü önünde alalacele kaçamak yemeyin. Çocuk filtresizdir. Her şeyi görüp algılar ve yargılar. “Madem sen yiyebiliyorsun, ben niye yiyemiyorum?” çatışması başlar.

Hayır diyememek

Kuralları baştan koy ve herkes uysun.

Öteki annelerin oyunbozanlığı karşısında zor durumda kalmamak için çocuğunuza yedirmeyeceğiniz şeyleri netleştirin. Bu bilgiyi diğer annelere (anneanne, babaanne, teyze, hala, bakıcı, yardımcı, komşu ve hayatınıza misafir olan her kişiye) nazik bir dille ifade edin.

“Annem vermezse babam verir” Annenin yasakladığına baba veya başkası müsaade ediyorsa, çocuk nasıl elde edeceğini bilir. (Hatta teyze, hala, bakıcı bile dahildir.) İşlerine yarayacak bir sistem bile geliştirebilirler. Gözyaşı olmayan ağlama krizleri, çığlık atma, bağırarak tehdit etme, kendine zarar verme, ebeveyne vurma, kıymetli eşyalara zarar verme, evi terk etme tehdidi vb. Bunlar, profesyonel destek almanız gereken net işaretlerdir.

Çocuğuna ilk yatırımı yapan anneler, bedeninizle beslediğiniz bebeğinizin, sağlıklı mutlu bir çocuk olması için “o tabağı beraber bitirin”. Aynı yemeği sizin tabağınızda da görsün. Özendirip, faydasını anlatın. Yemezse kaldırın, acıkınca aynı yiyeceği getirin. Alternatifi bilen çocuk, sizi zorlar. Baş etmekte zorlandığınız her konuda uzmanından destek alın. Sevdiğimle.



**ÜNİVERSİTE VE LİSELERE GİRİŞ SINAVLARINA FEN BİLİMLERİ  
YAYINLARIYLA HAZIRLANARAK İSTEDİĞİNİZ EN İYİ SONUCA ULAŞABİLİRSİNİZ.**

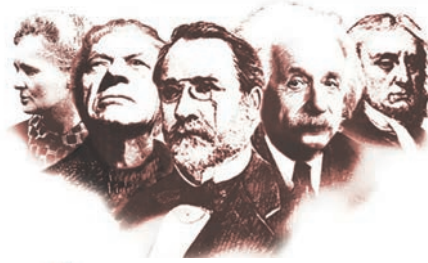
FEN BİLİMLERİ EĞİTİM KURUMLARI, 1965 YILINDAN BERİ ÇAĞDAŞ EĞİTİM ANLAYIŞIYLA YÜZ YIL ÖNCE YAKILAN AYDINLANMA MEŞALESİNİ TAŞIMAYA DEVAM ETMEKTE, BU GÜN ÜLKEMİZİN DOĞUSUNDAN BATISINA, KUZEYİNDEN GÜNEYİNE TÜM COĞRAFYA ÜZERİNDE EĞİTİM- ÖĞRETİM FAALİYETLERİNİ ARTTIRARAK SÜRDÜRMEKTEDİR.

GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ ' EĞİTİM CİDDİ KURUMLARIN İŞİDİR ' SLOGANIYLA GÖKTÜRK' ÜN EN İYİ VE BAŞARILI BUTİK KURUMUDUR.

ÖĞRENCİLERİMİZİN HER BİRİ BİZİM İÇİN ÖZELDİR DÜŞÜNCESİ İLE ÖĞRENCİYE ÖZEL; OKUL BAŞARISINI YÜKSELTMEK VE SINAVA HAZIRLAMAK AMACIYLA DERS TAKVİYESİ, SORU ÇÖZÜMÜ, BİREBİR ETÜTLER UYGULANMAKTADIR.

DANIŞMAN ÖĞRETMEN VE REHBERLİK BİRİMİ İLE ÖĞRENCİLERİMİZE TAM DESTEK SAĞLAYARAK SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNİN RAHAT AŞILMASI VE BAŞARI İLE SONLANMASINI HEDEFLİYORUZ.

ÖZEL GÖKTÜRK FEN BİLİMLERİ, ÇAĞDAŞ - MODERN EĞİTİM ANLAYIŞI VE BAŞARI TABLOSUYLA ÜLKEMİZİN EN SEÇKİN EĞİTİM ÖĞRETİM KURUMLARINDAN BİRİ OLMANIN GURURUNU YAŞAMAKTADIR.



**Avukat  
Begüm Gürel**



0216 425 49 99  
www.aghukukburosu.com

## CENİN KAVRAMI VE HUKUKİ DURUMU

Hukuk literatüründe, ana rahmine düşmüş olan, yani kendisine gebe kalınmış bulunan ve doğumu beklenen çocuğa cenin denilmektedir. Hukuk sistemimiz dünyaya hiç gelmemiş olsa bile bu canlıyı yok saymamış, hakları olduğunu kabul etmiştir. Türk Medeni Kanununun (T.M.K.) 28. Maddesi; “Kişilik, çocuğun sağ olarak tamamıyla doğduğu anda başlar ve ölüme sona erer. Çocuk hak ehliyetini, sağ doğmak koşuluyla, ana rahmine düştüğü andan başlayarak elde eder.” ifadesine yer vererek, kişiliğin başlangıcını çocuğun tam ve sağ doğumuna bağlamasına rağmen, çocuğun bazı haklara ehliyet sahibi olmasını, bundan önceki bir tarih olan ana rahmine düşme anından başlatmaktadır. Çocuğun sağ doğması, ana rahminden ayrıldıktan sonra bir saniye dahi olsa yaşamış olması demektir. Eğer çocuk ölü olarak dünyaya gelmiş bulunuyorsa; kişilik kazanamaz. Kişiliğin başlangıcı konusunda temel kural tam ve sağ doğum koşuludur. Bu anlamda cenin sözleşmede taraf olma hakkına sahip değildir, davada taraf olamaz, bir sözleşme ile borçlu yapılamaz, zira borçlara sahip olma ehliyeti de bulunmamaktadır.

Çocuğun hangi anda ana rahmine düştüğü önem taşımaktadır. Çünkü çocuk hak ehliyetini tam ve sağ doğmak koşulu ile bu andan itibaren sahip olmaktadır. Örneğin; T.M.K.’nin 302. maddesine göre; babalık davası durumunda döllenme anı konusunda çocuğun doğumundan önceki 180 ile 300. gün arası ana rahmine düştüğü karine olarak kabul edilmiştir. Buna göre; çocuğun doğumundan önceki 300. Gün ile 180. gün arasında ana ile cinsel ilişkide bulunmuş kişi, babalığa karine sayılmaktadır. Aksi durumda baba olduğu iddia edilen kişi, bu karinenin aksini ispat edebilir.

Hak ehliyetinin kazanılması geçmişe etkili olduğundan ceninin önemli hakları bulunmaktadır. Cenin ana rahminde bulunduğu süreçte gerçekleşen zarar sebebiyle, örneğin doktorun kusurlu tıbbi müdahalesi gerekçesiyle, doğumundan sonra tazminat talep edebilecektir. Ceninin ana rahmine düştüğü andan itibaren hak ehliyetine sahip olması miras hukuku açısından da oldukça önemlidir. Çünkü mirasçı olabilmek için miras bırakanın ölümü anında hayatta olmak gerekmektedir. T.M.K.’nin 582. maddesine göre; “Cenin sağ doğmak koşuluyla mirasçı olur. Ölü doğan çocuk mirasçı olamaz.” Yani çocuk henüz ana rahmindeyken, mirasçı olabileceği kişi ölmüşse, kendisi sağ olarak doğma şartı ile hayattaymış gibi mirasçı olabilecektir.

T.M.K.’nin 643. Maddesine göre; “eğer miras davası açıldığı tarihte, mirasçı olabilecek bir cenin varsa paylaşma ceninin doğumuna kadar ertelenir.”

T.M.K. 303. Maddesine göre; “evlilik dışı cinsel ilişkiden olan cenin adına onun doğumundan önce de babalık davası açılabilir.”

Bir kimsenin ana rahmindeki çocuğa yani cenin lehine bir vasiyet yapması da mümkündür. Sağ doğduğu takdirde vasiyet yoluyla yapılan başışı kazanmış olur.

Anlaşılabileceği üzere; kanun koyucu cenine, yani ana rahmine düşmüş olan çocuğa bir takım yasal haklar tanımıştır. Bir sonraki yazımızda ise, Ceza Hukuku bağlamında ceninin yaşamına son verilmesi durumunu inceleyeceğiz.



ÖĞÜZHAN FİDAN  
photo studio



oguz.photography



www.oguzhanfidan.com



0(534) 561 66 61



Göktürk Merkez Mah.  
Göktürk Cad. No:7  
Göktürk/İstanbul

(Florence Nightingale Hastanesi Yanı)





# CocukluDunya.com

## Prof. Dr. Norma Razon, CocukluDunya.com ile bir tık uzağınızda

**Eğitim danışmanlığını Prof. Dr. Norma Razon'un yaptığı  
CocukluDunya.com, 0-6 yaş çocuklarının gelişimini oyun ve aktivitelerle destekliyor.**



Türkiye'de bir ilke imza atan ÇocukluDunya, anne babalara çocuklarını tüm yönleriyle geliştirmek için eğlenceli günlük aktiviteler sunan ve güvenilir bilgilerle çocuk gelişimi hakkında rehberlik eden dijital platform.

Eğitim danışmanlığını Prof. Dr. Norma Razon'un yaptığı sitenin kuruluşu tesadüfi değil. Deneyimli pedagog şöyle açıklıyor: "50 yıldır beni destekleyen danışanlarıma ve bana ulaşamayanlara bir hizmet sunmak istedim. Bu hizmeti sunmamı sağlayan, kitaplardan teorik

olarak öğrendiklerimi uygulama fırsatı veren, bilgilerimi zenginleştiren, deneyimlerime her gün bir yenisini katan küçük danışanlarım ve onların aileleridir. Amacım Türkiye çapında çocuğunu iyi yetiştirmek isteyen herkese ulaşmak ve yardımcı olmak."

Eğitici oyunlar adı altında, ÇocukluDunya'da şunlar öne çıkıyor:

- **Gelişim seviyesi belirleme sistemi:** Anne ve babalar çocuklarının doğum tarihlerini girdikten sonra çocuklarının yaşlarına uygun soruları cevaplayarak çocuklarının gelişim seviyesi hakkında tüm yönleri ile bilgi sahibi oluyor.
- **Her çocuğa özel gelişim programı:** Her çocuğun gelişim seyri ve hızı farklı olduğu için ÇocukluDunya her çocuğa özel haftalık aktivite programı hazırlıyor ve zeka kartları sunuyor. Bu şekilde ebeveynler çocukları ile eğlenecekleri aktiviteler yaparken çocuklarını geliştirme fırsatı buluyorlar.
- **Güvenilir uzman bilgisi:** Eğitim Danışmanı - Pedagog Prof. Dr. Norma Razon ve uzman ekibi tarafından hazırlanan akıllı sistem sayesinde anne babalar çocuklarının gelişimini güvenle destekleyebiliyorlar.

### İlk 6 yıl kritik!

CocukluDunya.com'un neden 0-6 yaşa odaklandığını sordüğümüz Prof. Dr. Razon, ilk 6 yıl, büyümenin çok hızlı olduğunu ve bu dönemde bebeklikten itibaren çocuğa ne kadar fazla uyaran sunulursa beyin hücrelerinin o kadar arttığını vurguladı. Beyin hücrelerinin artmasının ise öğrenmeyi hızlandırdığını sözlerine ekleyen Prof. Dr. Razon, ebeveynlerin çocuklarına uygun oyun ve aktiviteler sunarak öğrenme hızı, dikkat, hafıza ve dil gelişimi gibi zihinsel becerilerini destekleyebileceğini belirtti.



# CocukluDunya.com

## Sağlıklı ve mutlu bir çocuk yetiştirmek zor mu?



Bebeğimiz doğduktan sonra onun için ne büyük hayaller kurarız, değil mi? Elimizde olsa da dünyayı bu minik mucizenin önüne serbilsek... Hangi oyuncakla oynasa, hangi okula gitse, ne yese, ne yemese, ne yapsam da geleceğini garanti altına alsam gibi düşünceler kafamızı meşgul eder.

Oysa bebeği sağlıklı ve mutlu bir birey olarak yetiştirmek için özen gösterilmesi gerekenler çok daha basit.

### Sunulan ortam önemli

Huzurlu ve mutlu bir aile ortamı sunmak önemli. Henüz çok küçük olsa da bebek, annesinin tedirginliğini ve evdeki gerginliği hisseder. Evde huzurlu bir ortam olması, onunla bol bol konuşulması ve göz teması kurulması bebeği güvende hissettirir. Ağladığında kucağa alınan, ihtiyaçları zamanında karşılanan bebek mutlu olur, zaman içinde kendi kendine sakinleşmeyi öğrenir.

### Oyun, her zaman oyun :)

Doğduğu andan itibaren oyun, bebeğin öğrenme aracıdır. Bizim için eğlence olan oyun onların önemli işidir. Oyun oynayabileceği ortamı sağlamak bebeğin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini destekler. Daha yeni doğmuş bir bebekken bile kollarını ve bacaklarını hareket ettirmek, ona masaj yapmak, dönenceyi izletmek, yeni sesler duyurmak, parka götürmek, ilerleyen yaşlarda karşılıklı top atmak bebek için bir oyundur. Aynı zamanda bunlar ince ve kaba motor kasları geliştirir, el-göz/ayak-göz koordinasyonunu güçlendirir, sosyalleştirir ve hayata hazırlar.

Oyun, çocuğun zihinsel becerilerinin de geliştirir. Çocuğu düşündürür, hafızasını kullanır, problem çözdürür, yaratıcı olmaya zorlar ve hayal kurmasını sağlar. Çevreyi keşfetmek, dünyayı anlamak ve deneyimlemek için oyunu kullanır. İki yaş itibari ile başlayan sembolik oyun ise çocuğun bilişsel gelişimi için bir dönüm noktası niteliğindedir. Çocuğun etrafındaki eşya ve kişilere yepyeni anlamlar ve tanımlar yüklediği, -miş gibi yaptığı sembolik oyun, çocuğun soyut kavramları anlayabilmesine, kendini başka kişilerin yerine koyabilmesine ve dil becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

Üç yaşından sonra yaşlıları ile ortak oyun kurabilen çocuk bir başkası ile oyun oynarken iletişim kurmayı, kendini doğru ifade etmeyi, sırasını beklemeyi, başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlamayı ve kendini kontrol etmeyi öğrenir.

Büyürken doğru ve çeşitli uyaranları alan çocuk, birçok beceriyi en iyi şekilde kazanır ve potansiyeline ulaşır.

### Zaman ama kaliteli zaman!

Sadece çocuğunuzu odaklandığınız, telefonunuzu kapattığınız her zaman, kaliteli zaman olabilir. Bu sadece 15 dakika da olabilir. Ama bunun değeri paha biçilmezdir. Çocuğunuzu tanımanıza ve yeteklerinin farkına varmanıza olanak sağlar. En önemlisi de sağlıklı bir iletişimin temelini oluşturur.

Zor görünse de sağlıklı ve mutlu bir birey yetiştirmek aslında çok basit!



Magazin Müdürü  
Hakan Kanburoğlu



instagram/hakankanburoglu  
hakankanburoglu@gmail.com



### “YARIM DEĞİLDİK AMA TAMAMLANDIK”: HOŞ GELDİN ARDA BEBEK

2 yıl önce evlenen radyocu Duygu Atakan ve eşi ünlü prodüktör- aranjör Alper Atakan bebeklerini kucaklarına aldılar. Müzik sektörünün sevilen çifti Maslak Acıbadem Hastanesi’nde doğan oğullarına ‘Arda’ adını verdi. Çift paylaştıkları ilk fotoğrafta Arda’nın abisi Kağan ve ablası Nil’le koydukları fotoğrafa “Yarım değildik ama tamamlandık” notunu düştü.



### BEBEK DETOKSU

Sosyetik güzel Süreyya Yalçın, bir ay önce katıldığı davette aşırı zayıflığıyla dikkat çekmişti. Son 1.5 ayda 13 kilo veren Süreyya Yalçın, anne olmaya karar verdi. Doktorunun tavsiyesiyle hamilelik öncesi diyet ve detoks programına girdi. Süreyya Yalçın, “Eşim de detoks yapıyor.” “Bu süreçte yağlı yiyeceklerden, gazlı içeceklerden, sigara içilen ortamlardan bile uzak duruyoruz” dedi.



### BEBEĞİ İLE GEZMEDE

Oyuncu Seda Bakan, önceki gün iki aylık kızı Leyla ve annesiyle Bebek Koru Kahvesi’ne uğradı. Seda Bakan, önceki gün iki aylık kızı Leyla ve annesiyle Bebek Koru Kahvesi’ne uğradı. Kahvaltı keyfi sonrası mekandan bebek pusetiyle çıkan Bakan, anneliğin çok özel bir duygu olduğunu söyledi.

“Söyledikleri zaman inanmazdım ama annelik gerçekten çok güzel, çok özel bir his.”

“Bunu bebeğinizi kucağınıza alınca anlıyorsunuz. Allah herkese nasip etsin.”





### ÖZEL TASARIM BEBEK ODASI

Ali Atay ile geçen martta nikah masasına oturan oyuncu Hazal Kaya, 8.5 aylık hamile.

Oğlu Fikret Ali'ye kavuşmak için gün sayan Hazal Kaya, bebek odasını Tuvana Büyükcınar, Alara Koçibey ve Emine Kütük'ün ortak olduğu dekorasyon şirketi '3 Moms'a emanet etti.

Hazal Kaya, "Düğünden sonra 'Bebek istiyorum' diye çıldırırken Tuvana ile hayaller kurdum.

Çok şükür, o hayal beklemediğimiz bir hızla gerçek oldu" diye konuştu.



### ARTIK BEBEK YAPMANIN VAKTI

Oyuncu Kenan İmirzalıoğlu ile Sinem Kobal, Ayvalık Cunda Adası'nda Mayıs 2016'da dünya evine girmişti. Çiftin evliliği mutlu bir şekilde sürüyor. Sık sık seyahat eden çift, fotoğraflarını da sosyal medyada takipçileriyle paylaşıyor. Son olarak Sinem Kobal, eşi İmirzalıoğlu ile bir ağaca sırtlarını dayamışken çekilen fotoğrafı sosyal medyadan paylaştı.

Kobal'ın paylaştığı fotoğraf kısa sürede binlerce beğeni aldı. Çiftin hayranlarından bazıları bebek taleplerini dile getirdiler.

Çiftin evliliğinin bozulmaması temennisinde bulunan hayranlar, "Artık çocuk yapmanızın vakti geldi" dedi.

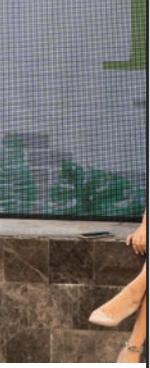


### BEBEĞE ÖZEL HAZIRLIK

7 aylık hamile olan oyuncu Müge Boz "Çocuk odasının hazırlıklarına başladık, mobilyaları sipariş ettik. Bir yandan da taşınma işlerimiz var, malum çocuk olunca biraz daha geniş ev ihtiyacı oluyor" dedi.

Bebeğin cinsiyetini söylemeyen Boz, "Önümüzdeki günlerde açıklamasını yapacağız" dedi

## ÖMÜRBOYU SAKLANACAK ÇOK ÖZEL HEDİYELER

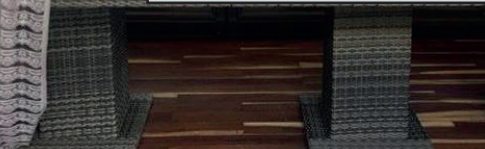
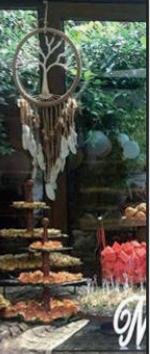


### Grasiela Giriş

Kişiyeye özel k  
yoruz. Ne ye  
ki doğru bir p

### Ezgi Balcı:

Ardından bu  
büyüklerle de  
lıyoruz. Hedi  
araya geldik



Orunca neyi, nerede, nasıl söyleyeceğimizi iyi biliyoruz. Birbirimizi tamamlıyoruz. Sürprizlerimizle insanları şaşırtıyoruz, şımartıyoruz, güldürüyoruz, heyecanlandırıyoruz. Gözlerindeki bakışları görmek paha biçilemez.

### Hizmet

**Gra**  
kına  
ann  
yet  
bu s

**Ezg**  
riyo  
mer  
rizle  
celi  
mut

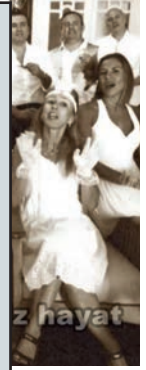
**Gra**  
biz  
şim  
oluy

### Ekil

**Ezg**  
Ala  
bir  
lıyo

**Gra**  
Öne  
cek  
çip

**Ezg**  
ne-  
bir  
sını



ve bu bizi

yabancılar  
yoruz. Kar-  
mükemmel

bir ekip var.  
rı zamanda  
nılar hazır-







## KCC'de Çocuk ve Tenis

Kemer Country kulübünün de en değerli varlıklarımız çocuklarımızdır. En çok önemseydiğimiz, üstüne titrediğimiz, yapılabilmesi için çok uğraş verdiğimiz programlar özellikle çocuklar içindir.

### Çocukların Tenis'inde:

- 1- Tanışmaları
- 2- Öğrenmeleri
- 3- Geliştirmeleri
- 4- Sporculuk hayatı
- 5- Profesyonel tenis hayatları diye 5 farklı basamaklama mevcuttur.

Çocuklarımızın tenisle tanışmaları 5 yaşlarında, kış ayları haftada iki gün birer saatlik derslerle, yaz ayları haftada beş günlük birer saatlik programlarla başlamaktadır. 8 yaşına geldiklerinde haftada 6 saatlik programa dahil olabilmeleri için seçmelere alıp, bu programı taşıyabilecek çocuklarla devam edip, haftada 9 saatlik gelişim programına çocukları hazırlamaktayız. Bu programa katılan çocuklar kulüp lisansı ile Türkiye'nin her yerinde müsabakalara katılıp kendi gelişimlerini sağlamaktadırlar. 10 yaş

itibariyle de bu çocukların içinden seçilen daha fazla antrenman yapabilecek daha özel çocuklar Tennis Europe turnuvalarıyla tanışıp, farklı ülkelerde turnuvalar oynayıp, hem kendini hem kulübümüzü hem de ülkemizi temsil etmektedirler. 13 yaşına geldiğinde ITF Junior turnuvalarıyla tanışıp, bir üst seviyeye geçip 15-16 yaşları itibariyle de WTA ve ATP turnuvalarını takip etmelerini sağlamaktayız. Basitçe, bir çırpıda anlatabildiğimiz bu eğitim, öğretim, gelişim piramidinin içinde kulübümüzde binlerce çocuk eğitim görmektedir. Başka bir ifadeyle Kemer Country Club tenis kulübü bir ÇOCUK CENNETİ haline gelmektedir. Çocuklarımızın turnuva gelişimlerinde çok önemli bir yer tuttuğunun bilincinde olarak TTF, Tennis Europe, ITF, WTA, ATP turnuvalarının tamamını yıllardır kulübümüzde yapmaya özen göstermekteyiz.

Kulübümüzün en büyük amaçlarından biri de çocuklarımıza 12 yaşından itibaren ülke milli takımlarının (12, 14, 16,18 ve büyükler) tüm kategorilerinde ulusal takımımıza oyuncu yetiştirip ülkemizin puanını üst sınırlara taşıyabilecek sporcuları yetiştirmek bizim kuruluş felsefelerimizden biridir.

KCC'deki amacımız; küçük yaşlarda eğitime aldığımız çocuklarımızın kendi gelişimlerini en üst düzeyde gerçekleştirip sadece sporcu olarak değil, insani olarak da her türlü sosyal projenin içinde yer alıp ailelerinin, kulübünün ve ülkesinin gurur duyduğu bir birey yetiştirmektir.

Director of Tennis Department  
Kemer Country Club  
Ali Fidanboy

*Kulübümüzde Bu Programa Dahil Olabilmek için Hiç Bir Ön Şart Aranmamaktadır. (Kulup üyeliği, lisans vb.)*

## Basketbol

KCC Basketbol salonumuz,oyunu zevkle oynayabilmek için tüm şartlara sahiptir.

Tüm üyelerimizin kullanımına açık olan salonumuz, kullanım kurallarının çerçevesinde faydalanılmaktadır.

Senior oyuncularımızın,gurup saatlerinin olduğu,zevkle bir çok üyemizin katıldığı maçlar yapılmaktadır.

Çocuklarımızın Basketbol u öğrenmeleri,gelişimlerini sağlamaları için de elimizden geleni yıllardır yapıyoruz.

Basketbol Akademilerimiz hafta içi ve hafta sonu iki gün ,iki saatlik eğitimlerle oyuna ilk adımlarını atıyorlar. 5 yaşlarında başlattığımız çocuklarımız,zamanla sporcu adayları haline dönüşüp Performans guruplarına başlamaktadır.

Performans gurupları haftada 4 gün olup,Basketbolun tüm gereklerine cevap verebilecek teknik,taktik,fizyolojik ve mental olaral eğitimler yapılmaktadır.

Bir çok yaş gurubunda takıma sahip olup,katıldıkları bir çok turnuva ve organizasyonda özgüvenlerini oluşturan ve geliştirecek bir çok başarıya imza atmışlardır.





# KIŞ DÖNEMİNE HAZIR MISINIZ? AKADEMİ KAYITLARI BAŞLIYOR!

Sporla iç içe büyüyen çocukların adresi, Kemer Country Çocuk Kış Akademileri'ne üyelik şartı gerektirmeden **5 - 12 yaş** arasındaki tüm çocukları bekliyoruz.



**Golf Akademisi**  
0212 239 87 20



**Binicilik Akademisi**  
0212 239 72 00



**Tenis Akademisi**  
0212 239 86 14



**Basketbol Akademisi**  
0212 239 86 14



**Yüzme Akademisi**  
0212 239 76 96

Detaylı bilgi için  
**0212 239 70 10**

[www.kemercountry.com/tr](http://www.kemercountry.com/tr)

[kemercountryclub](https://www.instagram.com/kemercountryclub)

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



## Yenidoğan Bebeklerde Uyku Problemi Çözmek İçin 5 Farklı Yol

Bir zamanlar yenidoğan bebeğini sakinleştirmekte çok zorlanan bir anne olarak sizlerle bu yazımda bu konuyu paylaşmak istedim. Eğer siz de bu konuda zorluk yaşıyorsanız, aşağıdaki önerilere bir göz atmanızı tavsiye ederim. Dünyaca ünlü pediatrist ve Mahallenin En Mutlu Bebeği yazarı Dr. Harvey Karp yaptığı araştırmalarda, koliğin ana sebebinin, huysuz bebeklerin sakin kalmak için rahimde hissettikleri şeye ihtiyaç duymaları olduğuna inanıyor. Bu nedenle bebeğin kendisini doğumdan sonraki ilk üç-dört ayda hala rahimde hissedebilmesi için 5 temel prensip geliştirmiş:

- **Kundaklama** ( sarmalanmışlık hissi) Kollardan sıkı,bacaklar esnek!
- **Yan ya da yüzükoyun tutuş** uyutmak için değil sakinleştirmek için!
- **Sallanma**( ritmik ve monoton)
- **Şşş sesi-beyaz gürültü** ( bebeğin en sevdiği ses)
- **Emme** ( meme,parmak,emzik)

Bu **5S yöntemi** ile amaç, sakinleşme refleksini harekete geçirerek, huysuz ve ağlayan bebeğinizi sakinleştirmektir.

Gelelim, sırayla bu adımları ne olduğunu anlamaya...

### 1. Kundaklama

Kundaklama, bebeğin kendini anne karnında hissetmesini sağlayarak sakinleştirme refleksini harekete geçiren, 5 S yönteminin ilk adımıdır. Bebeklerin çoğu, kundağa sarılmaya karşı başlangıçta tepki gösterir, buna hazırlıklı olun. Dr. Karp, bebeğin gündüz ve gece her uykuda kundaklanmasını önerir. Kundaklanan bebeğin uyku sırasında her zaman sırt üstü yatırılması gerekir. Kundağın doğru şekilde yapılması çok önemlidir( kollardan sıkı, bacaklardan gevşek olacak şekilde)

### 2. Yan ya da Karın Üzeri- Ama asla Uyumak için Değil!

- Sirtüsü yatmak, UYUMAK için tek güvenli pozisyonudur. Bir bebeğin huysuzluğunu gidermek için ise en kötüsüdür diye belirtir Dr. Harvey Karp. Huzursuzlanan bebekler, sırtüstü pozisyonda kendilerini düşüymüş gibi güvensiz hissederler.
- Ağlayan bebeğinizi sakinleştirmek için en iyi pozisyon, kundak yaptıktan sonra yan ya da karın üstü pozisyonda tutmanız veya omzunuzun üzerine yerleştirmeniz olacaktır.
- Bebeğinizi yan ya da karın üzeri yatarken ASLA yalnız bırakmayın ( Ani bebek ölümü ve boğulma riski sebebiyle) Bebeğiniz uyuduğunda sırt üstü pozisyonda yattığından emin olunuz.



### 3. ŞŞŞ/ Beyaz Gürültü

- Bir bebek için güçlü bir “şşş “ sesi, huzurun sesidir. Bunun sebebi de, anne karnındayken duydukları sesin, elektrikli süpürge den bile daha yüksek olmasıydı. Bu yüzden, sanılanın aksine, sessiz odalar bebekleri bir parça kızdırabiliyor.
- Bir bebek ağladığı zaman sakinleştirme refleksini harekete geçirmek için gereken sesi, bebeğinizin kulağına eğilerek yüksek sesle “Şşşşş” sesi çıkararak yaratabilirsiniz. Bebeğiniz sakinleşir sakinleşmez, sakinleştirme refleksini açık tutmak için duş sesi yüksekliğinde ( 65-70 desibel) olan beyaz gürültüyü arkada planda açık tutabilirsiniz.
- En iyi beyaz gürültü, bebeğin anne karnında duyduğu sesi taklit eden sestir. Beyaz gürültü, tıpkı kundakta olduğu gibi günde 24 saat kullanılmaz. Beyaz gürültüyü, ağlama nöbetlerinde bebeğinizi sakinleştirmek için ve gece -gündüz uykusu esnasında ( arka planda kısık sesle) kullanabilirsiniz.
- Beyaz gürültü sesi için ses makinelerinden, CD, mobil uygulamalardan, MP3 ten faydalanabilirsiniz. Eğer telefonda açıyorsanız, radyasyondan dolayı telefonunuzu mutlaka uçak moduna getirin.Nedir beyaz gürültü sesleri? Deniz,yağmur,rüzgar sesi, radyo dalgası, aspiratör, fön makinesi, duş sesi gibi rahatlatıcı seslere verilen ad. Dr. Karp , en azından bebeğinizin 1. yaş gününe kadar beyaz gürültüden faydalanmanızı öneriyor. Ya buna bağımlı olursa, o zaman ne yaparız dediğinizi duyar gibiyim. :-) Buna bağımlı olacak diye korkmayın. Peki bu sestem vazgeçirmek için ne mi yapacaksınız?
- Sadece sesi yavaş yavaş azaltarak çalın, bir ila iki hafta içerisinde tarih olacaktır.
- Bir hastalık/ gezi esnasında yeniden kullanmak isterseniz, birkaç gün sesi önceki yüksekliğinde çalabilirsiniz.

### 4. Salınım

Bebeğinizin baş ve boynunu destekleyerek hafifçe sallamanız anne karnı ortamını taklit ederek bebeğinizin sakinleşmesine yardımcı olur. Bu sallama hareketinin, ritmik ve salınım şeklinde olması tavsiye edilmektedir.Salıncaklar, araba koltuklarından daha güvenlidir, yine de bebeğinizi salıncakta uyutacaksanız, bunu güvenli bir şekilde yapmalısınız. Dr. Karp 'ın salıncığın güvenli kullanımı ile ilgili bazı önerileri;

- Sadece yana yatık türde bir salıncak kullanın.
- Salıncığı kullanmadan doktorunuzun onayını alın.
- Sallanan bebeğinizin kundağa sarıldığından ve emniyet kemeri ile düzgünce bağlandığından emin olun.
- Bebeğiniz salıncaktayken, guruldamaı andıran beyaz gürültü kullanın.
- Salıncakta öncelikle yüksek hız kullanın. Yavaş hız, sakinleştirme refleksini harekete geçirmek için aleladedir.
- Sallanan bebeğinizi asla yalnız bırakmayın.

### 5. Emme

Bebeğinizi emzirin veya emzik verin. Emme 5. kuraldır, fakat bu, onu en son sırada yapmanız anlamına gelmez.Dr. Harvey Karp, 5S yöntemi doğru uygulanırsa, bebeklerin %98 oranında etkili olduğunu belirtmektedir.Eğer kuralları doğru olarak yaptığınızdan eminseniz, herhangi bir sağlık sorunu( gıda alerjisi,kulak enfeksiyonu, gibi) olup olmadığını anlamak için Dr. Karp, doktorunuzla iletişime geçmenizi önermektedir.

*Kaynak: Mahallenin En Mutlu Bebeği Uyku Kitabı- Dr. Harvey Karp*



## HORMONLU ANNELİK ORGANİK BABALIK

Bir kadın anne olma kararını verdiği andan yani hamileliğinin ilk günlerinden itibaren biyolojik olarak çok güçlü değişimler yaşıyor. Östrojen, progesteron oksitosin endorfin gibi hormonlar 9 ay boyunca harıl harıl çalışıp kadını anneliğe hazırlıyor. Hormonlar sadece biyolojik değil psikolojik olarak da kadının duygularını maksimum seviyeye çıkarıyor. Bu hormonlar beynin amigdala bölgesinde ciddi değişiklikler yapıyor. Kısaca kadın bir üst seviyeye update ediliyor. Bu hormon savaşlarının neticesinde daha yüzünü görmediği çocuğa müthiş bir aşkla bağlanıyor. Doğduktan sonra çıkardığı her ses tonundan ne istediğini bilebiliyor. Hatta uzakta olsa bile göğsüm sızlıyor çocuk acıktı diyerek bu 6. Hissi fizyolojik bir göstergeye kadar taşıyabiliyor. Ürkütücü, muazzam muhteşem...



Peki ya babalar...!

Garibim babalar...

Hormonsuz, katkısız, organik babalar...

Hiçbir şeyden haberi yok saf saf ne olacak bu işin sonu diye bekleyen babalar. Babanın hissettiği duygular annenin duygularının yanında devde kulak kalacak kadar az, anlamsız ve eksik. Bunun neticesinde aldığı sorumluluklar, üstlendiği görevler hep eksik kalıyor. Eğer müdahale edilmezse bu eksiklik artarak devam ediyor. Bir süre sonra hem eşinden hem çocuklarından kopuk bir baba çıkıyor ortaya. Anne kişisi bu kadar yoğun duygular içerisindeyken babanın bu kadar sorumsuz ve konudan uzak olmasını hem biyolojik hem de psikolojik sebeplerde buluyoruz.



Kısaca erkeklerin babalık yolculuğunda en önemli uyararı, hatırlatani, eğitici annedir anne olmalıdır. Tam bu noktada yaşadığım ve yakın zamanda da öğrendiğim bir bilgiyi paylaşmak istiyorum. Erkeklerde de belli seviyede hormonal bir değişim yaşanıyor. Ben çok uzun yıllar boyunca kilo almayan hatta ergenlik dönemlerimde bunu sorun eden biriydim.

Ne kadar yersem yiyeyim kilo almıyordum. Ta ki evlenip eşim hamile kalana kadar. Onunla beraber kilo almaya başladım ve özellikle Âsaf doğduktan sonra hatırı sayılır bir kilo aldım. Şimdi öğren-

dim ki erkekler birkaç şekilde ebeveynlik durumundan etkilenip hormonal değişim yaşayabiliyor. Birincisi annelerin terinden salgılanan feromon hormonunun babaya geçmesi, diğeri ise annenin annelik halleri ve bebeğin baba ile teması psikolojik olarak babanın oksitosin hormonlarını tetikliyormuş.



Böylece baba da anne ile eş zamanlı kilo alabiliyor, çocuğa ve ailesine karşı daha korumacı daha duyarlı olabiliyor. Bu değişimlerin olması için annelerin babalara fırsat vermesi ve bebek ile zaman geçirmelerini sağlamaları gerekiyor. Ben gelenekselci bir aileden geliyorum. Bu konularda beni eğiten yönlendiren gözümü ve ufkumu açan eşim olmuştur. Yani toplumda var olan anne baba çocuk sorunlarının kilit noktası yine "anne" oluyor. Bunu daha önce bir söyleşimde söyledim

ğimde bütün yükü anneye atıyorsunuz diye bir tepki ile karşılaşmıştım. Bu yükü anneye atmak değil ben anneyi sorumluluğunu baba ile paylaşmaya teşvik ediyorum. Maalesef bu durum trip atarak, küserek, eleştirerek ve klişe söylem ve uygulama biçimleri ile çözülüyor. Babalar annelerin yaşadığı bu harika değişimin ve hissettiği muhteşem duyguların kıyısından bile geçmiyor. Lütfen sabırlı olun ve babaları, yani bizleri eğitin.



## ÜRÜN TAVSİYELERİ



### Silverette Gümüş Göğüs Kapağı

SILVERETTE® hamileler ve emziren anneler için tasarlanmış, gümüş göğüs ucu koruma kapaklarıdır. Emzirme aralarında göğüs uçlarına takılan Silverette koruma kapaklarının kullanımı ve temizliği çok kolay ve konforludur. Silverette, tek orjinal gümüş göğüs ucu koruyucu kapaktır. 2002 yılından beri İtalya'da patentli olarak üretilmektedir. Uluslararası kalite standartlarında üretilen Silverette®, yıllardır dünyanın dört bir ucundaki emziren annelere ulaşmaktadır. Silverette® gümüş kapaklar hem hamilelikte hem de doğum sonrası kullanılabilir. Silverette® ile birlikte başka bir krem ya da kalan kullanmaya gerek yoktur. Ürünün kullanım ömrü yıllarca sürer, başka bebeklerde de kullanılabilir.

[silveretteturkiye.com](http://silveretteturkiye.com)



### Mamajoo Ortodontik Silikon Gece Emzikleri

Bebeklerin gece uykusuna bölünmeden devam etmesinin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz. Mamajoo Ortodontik Silikon Gece Emziklerinin karanlıkta parlayan güvenlik halkası, ışıkları açmadan emziği kolayca bulmanıza yardımcı olur.

[mamajoo.com](http://mamajoo.com)



### Deux Lapins Müslin Örtüler

Müslin bir annenin sağ koludur! En asli görevi bebeklerin ve çocukların üstünü örtmektir! Bunun dışında yaratıcılığınıza kalmış sayısız şekilde kullanılabilir. Üzerinde oynanabilir, uyunabilir, kurulanmak için, omuz ya da ağız bezi olarak kullanılır. Bazen güneşten korur, bazen rüzgardan ve hatta minik süper kahramanların pelerini bile olur!

Deux Lapins'in müslin örtüleri Türkiye'de %100 pamuktan tasarlanmış, bebekler için uygun içerikli, OEKO TEX sertifikalı iplik ve boya malzemelerinden üretilmiştir. Biz desenlerine bayıldık!

[deuxlapins.com.tr](http://deuxlapins.com.tr)

## ÜRÜN TAVSİYELERİ



### 4lovebabys Emzik Askısı ve Dış Kaşıyıcı Setler

Evin içinde emzik aramak mı daha zor, yoksa dişi kaşınan bir bebeği sakinleştirebilmek mi? 4lovebabys'in birbiri ile uyumlu ve tatlı setleri ile her iki dönem de keyifli hale geliyor.

[4lovebabys.com](http://4lovebabys.com)



### MUCA Bebek Bakım Sırt Çantaları

Leylak renginin tonlarını seven, romantik ruhlar için rüya gibi lila Gogi. Ebeveynler tarafından tasarlanan, şık ve fonksiyonel bir bebek bakım sırt çantası olan Gogi, iç ve dış gövdesinde toplam sekiz cep barındırır. Çantanın yanı sıra, ısı korumalı biberon çantası Bobi, klipsli emzik çantası Mini ve karışık Agu desenli katlanabilir alt değiştirme minderi Toto da bu takıma dahildir.

[shop.busetirim.com.tr](http://shop.busetirim.com.tr)



### SKIP HOP ZOO Paslanmaz Çelik Suluklar

Skip Hop pipetli paslanmaz çelik suluklar, kaymaz silikon kılıfları sayesinde minik elleri soğuk yüzeylerden korur. Skip Hop Zoo karakterleri ile süslenmiş suluklar kullanışlı askısı sayesinde her yere asılabilir ve özel kapağı sayesinde pipeti temiz kalır.

[shop.busetirim.com.tr](http://shop.busetirim.com.tr)





Koç burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz ilişki kurmayı daha kolay öğrenecekler. Bebeklerinize paylaşmayı insanlarla ilişki kurması konusunda minik minik oyunlar oynayarak öğretme zamanınız geldi.



Boğa burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz yaşamda çalışma olgusunun olduğunu öğrenmesi bebeğinize minik minik görevler verin yapmasını sağlayın.



İkizler burcu burcu bebek anneleri bu ay bebeğinizin yeteneklerini ortaya çıkartan oyunlar oynayın ve oyuncaklar alın. Boyama kitabı müzik aleti gibi



Yengeç burcu bebek anneleri bu ay bebeğinizin evinizi tanımaya ve evde zaman geçirmesine önem verin. Evde sakarlıklarına dikkat edin.



Aslan burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz bebekleriniz ile bol bol geziler yapın. Açık hava ona iyi gelecektir.



Başak burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz için minik alışverişler yapın.





Boğa burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz yaşamda çalışma olgusunun olduğunu öğrenmesi bebeğinize minik minik görevler verin yapmasını sağlayın.



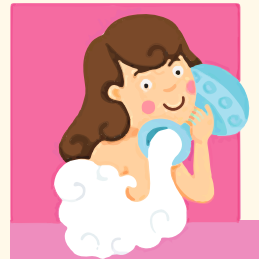
Akrep burcu bebek anneleri bu ay bebekleriniz her zamankinden daha sinirli olabilir. Bu ay üstüne fazla gitmemek gerekiyor.



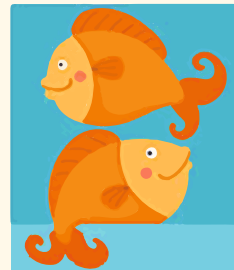
Yay burcu bebek anneleri bu ay bebeklerinize oyun arkadaşları ile zaman geçireceği aktiviteler yaptırın. Sosyalleşmesi bebeğinize iyi gelecektir.



Oğlak burcu bebek anneleri bu ay bebeklerinizin babalarıyla zaman geçirmelerini sağlayacak. Organizasyonlar yapın.



Kova burcu bebek anneleri bu ay bebeklerinize eğitimler verin. Tuvalet yemek yeme işlerine yarayacak eğitimlerde başarı oranınız yüksek.



Balık burcu bebek anneleri bu ay bebeklerinizin seveceği mistik malsallar anlatın.





## HAMİLELİK PİLATESİ

Hamilelik pilatesi, Gebeliğin üçüncü ayı itibarıyla başlayan annenin fiziksel ve psikolojik doğuma hazırlanmasına başlatan bir süreçtir.

Gebeliğin üçüncü ayından itibaren doktor izni ile başlaması Gerekmetedir. Sağlıklı bir hamilede, hamileliğin 38. Haftasına kadar pilates yaptırılabilir.

Doktorumuz izin vermez ise hamile pilatesi kesinlikle yapılmamalıdır.

Gebeliğin ilk üç ayı anne için bulantıların ve Çeşitli ağrıların olduğu bir süreçtir bu süreç sonrası gebelik pilatesi başlamalıdır.

Bu dönemden sonra annenin ve bebeğinin doğuma daha rahat ve sağlıklı girmesi için çeşitli egzersizlerin profesyonel hocalar eşliğinde birebir yapılması gerekmektedir.

Kesinlikle makinalı pilates yapılmalıdır. doğuma yardımcı olacak Kaslar uzman trainer kontrolünde ve makinada sabitleme yapılarak anneyi en az riskle doğuma hazırlamak için egzersiz programları hazırlanır.

Gebelik döneminde annenin bel ve sırt ağrıları başladığı için sırt ,omuz kaslarının biraz stretching birazda güçlendirme çalışmaları hafif dirençlerle yapılmalıdır.



# HOM

House Of Move



Annenin karın bölgesine kesinlikle dokunulmamalıdır karın çalışılmamalıdır.

Annenin antrenmanlarda 5 dakikadan fazla sırtüstü yatırılmaması gerekmektedir. Daha çok yan yatılarak egzersizler verilmesi gerekir.

Hareketlerimizde nefes kontrolünü devamlı dikkat etmeliyiz ve anneyi devamlı iyi misiniz gibi SORULAR sormalıyız.

Gebemizin bacağına dönemsel olarak ödemler oluşacak bunun için bacak Kaslarını uzatarak hafif aralıklarla hareketler yaptırılması gerekiyor.



Tabi ki pilates düzenli yürüyüşler ve sağlıklı beslenmeyle desteklendiğinde gebelik süreci bütün olarak rahat ilerleyecektir.

House of Move 'da hamilelik pilatesi eğitimlerini almış uzman eğitimlerimiz ile anne adaylarını deneme dersleri için bekliyoruz.

Ayrıca pilatesi destekleyici olarak bireysel ve grup hamile yogası deneyimlemesi için de stüdyomuzdan destek alabilirsiniz.

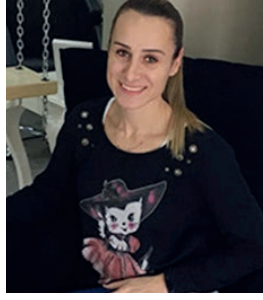
İsa Türkyılmaz  
Master Pilates Trainer

İstanbul Cad. Country Life Çarşı  
Göktürk/ Eyüpsultan /İstanbul  
0532 449 65 00

 houseofmove



Fitness Trainer  
Merve Uçan



instagram/merveucantrainer  
merveiss@yahoo.com



## SPOR VE SPORUN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Sağlıklı büyüme ve gelişmesinde spor çok önemli bir katkı sağlar. Sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda ruhsal, bilişsel, sosyal ve kişisel gelişiminde de spor, önemli bir rol oynar. Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen fiziksel aktivite azlığı, çocuklarda obezite, diyabet ve dikkat eksikliği gibi hastalıklara önemli oranda zemin hazırlamaktadır. Uzun süre tablet, televizyon ve bilgisayar karşısında zaman geçiren, spordan uzak duran ve açık alanlar yerine alışveriş merkezlerinde dolaşmayı tercih eden çocuklar, ileriki dönemin önemli kronik hastalıkları için aday haline gelirler.



Düzenli olarak spor yapan çocuklar yaşıtlarına göre birçok farklı özelliğe sahiptirler. Bireysel ya da takım oyunu sporlarından herhangi birini düzenli olarak yapan bu çocuklar, genellikle yetişkinlik dönemlerinde de spora devam ederler. Çocukluk döneminde yaptıkları sporun olumlu etkilerini hayat boyu yaşarlar. Takım halinde yapılan sporlarda çocuklar, paylaşmayı, grup halinde çalışabilmeyi, organize olabilmeyi, yardımlaşmayı, hırslarını kontrol edebilmeyi öğrenirken, bireysel olarak yapılan sporlarda ise çocuk, özgüvenini, sorumluluk almayı, karar verebilme gibi becerilerini geliştirir. Egzersizlerin aynı zamanda stresi azalttığı da bilimsel olarak bilinmektedir.

Çocuklarda da tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar görülebiliyor. Egzersiz sağlığa iyi geldiğinden dolayı, sağlıklı bir çocuk dinlenmiş ve zihinsel olarak da uyanıktır.

Çocuğunuza spor yaptırmadan önce hangi aktivitelerden hoşlanıp hoşlanmadığını keşfedin. Bu şekilde çocuğunuzu sevmediği bir spora zorlamamış olursunuz. Mutlu olduğu bir sporla ilgilenen çocuğunuz, daha azimli ve başarılı olacaktır. Buna ek olarak, her çocuğun fiziksel gelişimi ve yeteneği farklılık gösterir, bu yüzden çocuğunuza spor seçerken bu gibi unsurları da göz önünde bulundurmanız çocuğunuz için doğru sporu seçmenize yardımcı olacaktır.

Takım halinde yapılan sporlarda çocuklar, paylaşmayı, grup halinde çalışabilmeyi, organize olabilmeyi, yardımlaşmayı, hırslarını kontrol edebilmeyi öğrenirken, bireysel olarak yapılan sporlarda ise çocuk, özgüvenini, sorumluluk almayı, karar verebilme gibi becerilerini geliştirir. Egzersizlerin aynı zamanda stresi azalttığı da bilimsel olarak bilinmektedir. Çocuklarda da tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar görülebiliyor. Egzersiz sağlığa iyi geldiğinden dolayı, sağlıklı bir çocuk dinlenmiş ve zihinsel olarak da uyanıktır. Düzenli olarak orta derecede spor yapan çocukların matematik, okuma-yazma ve ezber becerilerinin de geliştiği gözlenmiştir. Arkadaş grubu içinde çocukların sporla ön plana çıkması, akranları arasında da kabulünü arttırır. Akranlar arasındaki kabul ve statü de sporla ön plana çıkan bir şeydir. Bu yüzden bir çocuğun sporda ve birçok aktivitede iyi olması diğer çocuklar tarafından kabulünü kolaylaştıran bir şey olabiliyor. Çünkü spor soysa bir statüdür. Sporda iyi olan çocuklar genel olarak takım kaptanı ya da grup lideri olarak seçiliyorlar. Bu da diğer çocuklar tarafından oldukça rahat kabul görmesini sağlıyor. Sporda iyi olan çocukların genelde sosyal becerileri de gelişmiş oluyor.



# İSTANBUL ETKİNLİKLERİ



## SEVİMLİ SİHİRBAZLAR

VİZYON TARİHİ: 01.11.2019

TÜR: Animasyon

Sevimli Sihirbazlar, kasabalarını korumak için zorlu bir mücadeleye girişen sevimli dostların hikayesini konu ediyor. Mevsim Sihirbazı Dave, hava durumu ile ilgili kehanette bulunmak için kulübesinden çıkar. Bucketville kasabasındaki değişimi görmek için etrafta dolaşan Dave, çiçek açan çiçeklerde değişim olduğunu ve gökyüzünün bulutlarla kaplandığını fark eder. Dave ve arkadaşları bu değişimin ardındaki korkunç gerçekle karşı karşıyadır. Bir karıncayiyen olan Mr. Whatnot, kasabayı satın almıştır ve büyük bir alışveriş merkezine dönüştürmenin hazırlığındadır. Kasabayı eski haline getirmeye kararlı olan Dave ve arkadaşları zorlu bir mücadeleye girişir.



## ASTRONOMİ ATÖLYESİ

Güneş Sistemine Yolculuk

YAŞ GRUBU: 4-11

YER: Miniskop Bilim Atölyesi

FİYAT: 75,00 TL

TARİH: 19.11.2019

SAAT: 10:30-12:00 4-7 yaş

12:30-14:00 8-11 yaş

ETKİNLİK SÜRESİ: 90dk



Astronomi: Güneş Sistemine Yolculuk Uzayın derinliklerinden gelen bir maceraya hazır mısınız? Gezegen evimizde (planetaryumda) Zeta gezegenin meraklı minikleri ile Güneş Sistemini ve bu sistemdeki 8 gezegeni keşfediyoruz. Kendi gezegenlerimizi tasarlıyoruz ve bir su roketi fırlatıyoruz.



# Keyfini SÜREBİLİRSİNİZ.

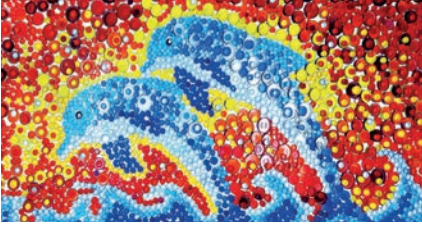


kahvedunyasi

HEPİMİZİN ORTAK NOKTASI

ONLINE ALIŞVERİŞLERİNİZ İÇİN  
kahvedunyasi.com

# İSTANBUL ETKİNLİKLERİ



## İLERİ DÖNÜŞÜM HEYKEL ATÖLYESİ

YAŞ GRUBU: 7-12

YER: Akbank Sanat

FİYAT: 20,00 TL

TARİH/SAAT: 16.11.2019/ 11:00



Bu aktivitede atıklar ve geri dönüştürülmüş malzemeler çocukların hayal gücü ve yaratıcılıklarıyla birleşerek çok renkli kağıt heykellere dönüşecekler. Dikkat, bol miktarda kesme, çizme, boyama, yırtma, buruşturma ve yapıştırma içerir! Katılımcı sayısı 15 kişi ile sınırlıdır.

## MASAL HARİTALARI

YAŞ GRUBU: 4-6

YER: İstanbul Modern

FİYAT: 45,00 TL

TARİH/SAAT: 10.11.2019/ 14:00-15:00

TARİH/SAAT: 23.11.2019/ 13:30-14:30

TARİH/SAAT: 30.11.2019/ 13:30-14:30



Canan Tolon'un "Sen Söyle" sergisine paralel tasarlanan bu atölye çalışması, çocukları yerde kolektif bir resim yapmaya davet ediyor. Önce sergiyi gezen ve sergiden ilham alan çocuklar, atölyede Canan Tolon'un onlar için seçtiği masalların yorumlarını müze uzmanlarından dinlerken, dinledikleri masalarda geçen imge ve mekânları resmediyor. Italo Calvino'nun yer ve göğün birbirine karıştığı ormanı, Jonathan Swift'in Lilliput şehri, Umberto Eco'nun Cecü gezegeni bu atölyede çocukların resimleriyle haritalara dönüşüyor.



## KARLAR ÜLKESİ II

VİZYON TARİHİ: 20.11.2019

TÜR: Animasyon, Macera

Karlar Ülkesi 2, Arendelle'in kapılarının çok ötesinde tehlikeli bir yolculuğa çıkan Elsa, Anna, Kristoff, Olaf ve Sven'in maceralarını konu ediyor. Elsa neden büyülü güçlerle doğdu? Bu sorunun cevabının peşine düşen Elsa, Anna, Kristoff, Olaf ve Sven ile birlikte tehlikeli ve bir o kadar da olağanüstü bir yolculuğa çıkar.

mustela®

# Doğal olanı istiyorum

MUSTELA BENİ DÜŞÜNÜR

%95 doğal kökenli içerikler<sup>1</sup>

%100 hipoalerjenik<sup>2</sup>

Certified  
  
Corporation

  
UNION FOR  
ETHICAL  
BIOTRADE  
MEMBER  
SOURCING  
WITH RESPECT

Expanscience Laboratuvarları sürdürülebilir kaynaklar için UEBT (Etik Biyolojik Ticaret Birliği) üyesidir.

1. Mustela bebek-çocuk ürünlerinin doğal kökenli içerik oranı ortalaması  
2. Alerjik reaksiyon riskini minimize edecek şekilde formüle edilmiştir.



✓ DOĞUMDAN İTİBAREN  
DERMATOLOJİK OLARAK TEST EDİLMİŞ

✓ İÇERİK GÜVENLİĞİ  
POLİTİKASI

EXPANSCIENCE®  
LABORATOIRES





Heyecandan kalbim yerinden çıkacak gibiydi... Eve koşar adımlarla ilerliyorum, bir yandan da zihnimde yapacaklarımı tekrar ediyordum. Kardeşimle geçen gün yaptığımız gibi koltukların üzerine battaniyeler örterek çadır yapacaktım. Arkadaşlarım geldiğinde de çadırın içinde annemin hazırladığı kek ve kurabiyelerle piknik yapacaktık. Bugün hiç bitmesin istiyordum... Dünyanın bütün çocukları bu çadırın altına girsin ve sıcak anne keki kokusunu çocukluğumuzun en değerli hazinesi olarak doyasıya koklasınlar istiyordum.



Dün biz çocuktuk, şimdi yetişkin ebeveynler olduk. Hepimiz çocuklarımızı mutlu etmek için çaba gösteriyoruz. Bizler büyüdük ama çocukluğumuzda bizi mutlu eden şeyleri hiç unutmadık; hatta hep "Keşke şimdi çocuk olsaydık" dedik yaşadığımız güzel anılara özlemle... Temeli çocukları mutlu etmek prensibine dayalı bu hayalimizi gerçekleştiren rehberimiz "Çocukluğumuz" oldu. Çocukken kendi yapmak istediklerimizi düşündük. Yaşanılan günler ile hatırlanan günlerin hisleri farklıdır dedik ve çocuklarımızın güzel hislerle hatırlayacağı anıları olsun istedik.

Profesyonel ekibimizle, parti mekanına keşif ziyareti yaparak ailelerle birlikte parti için en uygun planlamayı yapıyoruz. Klasik partiler dışında parti çocuğunun kendini özel hissedeceği her detay düşünülerek unutulmaz bir gün için özenle hazırlanıyor.

Türkiye'de ilk olarak All Happy Kids Organizasyon'un hayata geçirdiği 'Çadırlı Pijama Partisi' konseptimize ek olarak aşağıdaki paketleri de sunuyoruz.



- Spa Party
- Sleepover & Cinema Party
- Parfüm Atölyesi
- Piknik Partisi
- Çiçekten Taç Yapımı
- Halloween Party
- Tasarım Atölyesi
- Define Avı
- Disco Party
- Just Dance -Karaoke
- Masal Anlatımı
- Yılbaşı Partisi
- White Party
- Survivor
- Kamp Ateşi
- Anne Kız Parti Konseptleri

# All Happy Kids®



/allhappykids



/allhappykidscomtr



bilgi@allhappykids.com.tr



allhappykids.com.tr







mooi  
babies & mummies

## ANNE & BEBEK AKTİVİTE MERKEZİ

- BEBEK SPA
- FLOATING
- HIDROTERAPİ
- ANNE ve BEBEK YOGASI
- BEBEK MASAJ EĞİTİMİ
- DOULA (DOĞUM KOÇLUĞU)
- HAMİLE YOGASI

0530 846 84 28 0530 846 94 28

@ mooibabiesgokturk www.mooibabies.com