

1. Yıl 1. Sayı
Göktürk

ANNE ÇOCUK

Mutlu Anne
Mutlu Çocuk



Yıl: 1 Sayı: 3 Fiyat: 20 TL Eylül - Ekim

SAĞLIKLI
TARİFLER

**Pandemi
Döneminde
Eğitim**

Esra Ertuğrul
**PANDEMİ
DÖNEMİNDE
EMZİRME**

**Evde Yapılabilecek
Pratik Oyunlar**

**Anne
Bebek
Burç
Yorumları**

Oğuz Özyaral
**Dondurma Ye
Boyun Uzasm
Hamilelik
Şansın Artsm**

Sevim Kuruçay Çam
**Bebek
Ninnileri**

Nadide Sultan
♥ Kaan



Estemıa

KISA SÜREDE YÜKSEK KALORİ

30 Dakikada 2500 Kalori

VACU MAGIC

Fazla kilolarınızdan kurtulun!

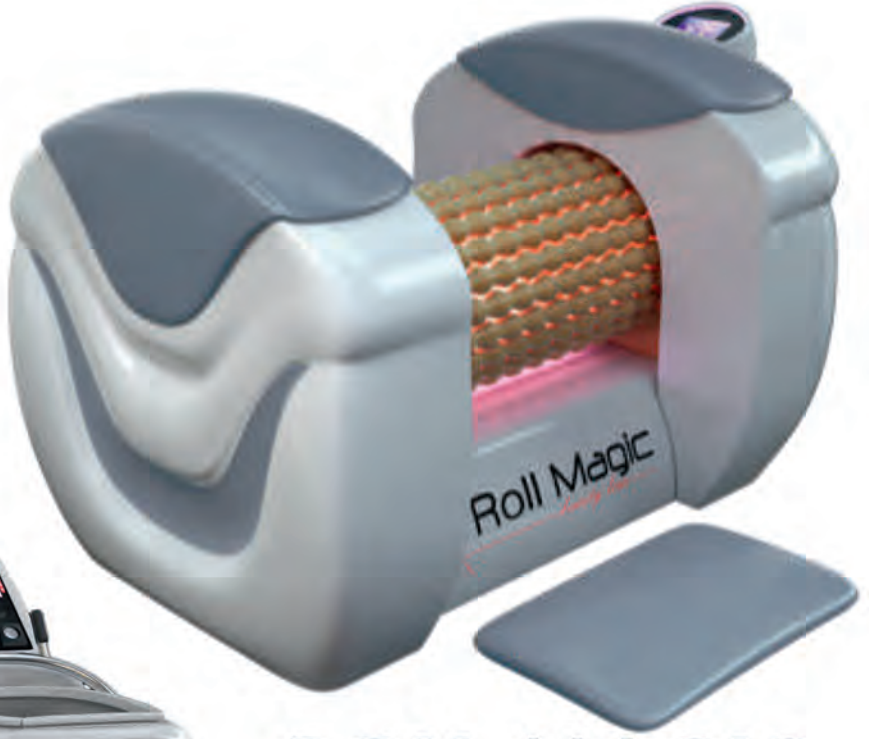
Vacu Magic BeautyLine fiziksel egzersizi IR ışını ve vakumla birleştirir. Birlikte çalışan tüm faktörler, geleneksel egzersiz programına göre daha fazla kalori yakmanıza yardımcı olur.

Kızılötesi ışık, vücut sıcaklığını ve terlemeyi artırarak metabolizmanızı hızlandırır. Aynı zamanda cilt hücrelerinizin yenilenmesine ve (ısıtarak) kaslarınızın rahatlamasına yardımcı olur.

Vacu Magic her iki tarafında güçlü IR lambalarla donatılmıştır.

Vakum etkisi, belin altındaki bölgelerde yağ asidi salınımını hızlandıracak şekilde yağ dokusuna sağlanan kan akışını artırır.





ROLL MAGIC

Fazla kilolarınızdan kurtulun!

Roll masajı, dönen silindire sabitlenmiş ahşap çubuklar sayesinde gerçekleştirilen lenf masajıdır. Masaj, selüliyi azaltır ve fazla yağlarınızı yakmanıza yardımcı olur.

Kullanıcı, karşılık gelen pozisyonlardan birine geçerek, masaj sırasında istenen vücut bölgelerini uyabilir.

Kollajenle Roll Masajı

Avantajlar

- Rahatlatır ve cildi sıkılaştırır
- Selüliyi azaltır
- Yağ dokularını mekanik olarak yok eder
- Kasları çalışma için hazırlar ve ısıtır
- Kas esnekliğini artırır

Estemia

A. Kemerlife 21 Çarşı Göktürk/İstanbul

T. 0533 063 23 50 - 0212 322 91 85

estemia.com.tr



/ estemia



**Rahatına düşkün
bebeklere,
ebebek'ten
baby me külot bez**

Sadece
ebebek'te





Otelimizde Covid-19 virüs önleyici
prosedürler uygulanmaktadır.

Kilyos Mah., Kale Cad.
No:29 34450 Sarıyer
İstanbul / Türkiye

📍📞 kilyahotel
www.kilyahotel.com
info@kilyahotel.com

Rezervasyon ve bilgi için:
rezervasyon@kilyahotel.com
0212 201 17 71

İSTANBUL'DA TATİL KEYFİ KİLYOS'TA!



Doğanın kucağında, şehrin stresinden uzakta; deniz ve doğa manzarasıyla huzur bulurken, kuş cıvıltıları ve dalga sesleriyle kendinizi cennetin ortasında hissedeceksiniz.

Modern konsepti, güler yüzlü kadrosu ile huzurlu ve sağlıklı bir ortamda tatil yapmanın ya da etkinlik yapmanın keyfi için sizleri Kilyos'a, Kilya Hotel'e davet ediyoruz...



Kilya

HOTEL | KİLYOS

★★★

ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

Uzm. Dr. Ülken ÇOLAK



Deneyimli uzman hekim kadromuz la çocuk hastalıklarının tedavi edilmesinin yanı sıra sağlam çocuk takibi de yapılmaktadır. Profesyonel ekibimiz doğumdan ergenliğe kadar olan süreci kapsayan çocukluk döneminde, çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimini, olası hastalıklardan korumak için alınması gereken tedbirleri, hastalıkların teşhisi ve tedavileri ile ilgilenmektedir. Çocuk hastalıkları bölümünde 0-18 yaş arasındaki çocuklar tedavi edilmektedir.



FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON

Kas ve iskelet sistemi sorunları, nörolojik hastalıklarının sekelleri, kronik ağrı, kronik hastalıklarda gelişen özür-lülük halleri, ortopedik ameliyatlardan sonraki hareket sistemi bozukluklarının tedavisi, eklem hastalıkları ve tedavisi gibi akut ve kronik problemlere bütünsel olarak yaklaşan, tüm yaş gruplarında özür-lülüğe yol açan tıbbi durumların önlenmesi, teşhisi, tedavisi ve rehabilitasyonu kalite standartlarına uygun olarak tasarlanmış yapısı ile en ileri teknolojik cihaz ve yöntemlerle merkezimizde yapılmaktadır.



MONO

TIP MERKEZİ

- 0212 322 29 09
- 0542 571 29 07
- 0850 241 13 03

Güçlü, güvenilir uzman kadromuz ile en üst seviyede fayda sağlayarak, sağlık konusundaki hassasiyet ve kaliteli hizmet ilkesi doğrultusunda son teknoloji cihazlar ile hastalarımızın yüzlerinden gülümsemeyi eksik etmemek için çalışıyoruz.



mono
tip merkezi



EDİTÖRDEN
Çiğdem Öner

Sorumlu Yazı İşleri
Müdürü



DEĞERLİ OKURLAR MUHTEŞEM ANNELER

Öncelikle Anne Çocuk Dergisi'ne gösterdiğiniz ilgiden son derece memnun olduğumuzu belirtmek isterim. Aldığımız geri bildirimler sonucu ne kadar isabetli bir projeye imza atmış olduğumuzu bize gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

Dergimiz artık tüm Türkiye'de 170 D&R mağazasında da yer alacak. Böylece daha çok annenin ve onların yetiştirecekleri kıymetli çocuklarının hayatlarında önemli farklar yaratabileceğiz.

Anne Çocuk Dergisi'nin bütüne katkısı için ekip olarak elimizden geleni yapmaya ve taktirinize ilginize layık olmaya devam edeceğiz.

Bir toplumun temel taşı annedir. Annelerimizi çocuk yetiştirmeleri konusunda ne kadar bilgilendirir, bilinçlendirirsek ve anne çocuk ilişkileri konularında, Farkındalık yayıncıları paylaşımlarda bulunursak; gelecek nesillerin bilinçlenmesinde etki edebileceğimize inanıyoruz.

Biliyoruz ki bir anne gelişir değişir ise yetiştireceği çocuklar, çekirdek ailesi, nesilleri de o anneden gelişir güçlü bir çınar ağacının kökleri ve dalları gibi görkemli olur.

Bu amaç için bir araya geldik, doktorlarımız, psikologlarımız, beslenme uzmanlarımız, kişisel gelişim uzmanlarımız, aile terapistlerimiz... Daha pek çok değerli, bilgisini bizimle paylaşacak Yetmiş beş yazarımızla enerjilerimizi birleştirdik. Türkiye'nin Anne ve Çocuklarına neler katabiliriz ve bir milletin gelecek nesillerinde nasıl olumlu farklar yaratabiliriz diye yola çıktık.


Dört çocuklu - kız ve erkek çocukları olan - bir anne olarak merak ettiğim ve sizlerin merak edebileceğinizi düşündüğüm her şeyi her ay bu dergide bilginize ilginize sunabilmenin mutluluğunu yaşayacağım için de heyecanlıyım ayrıca.

Annelerin de çocukların da tek tercihi!



piccùlina
COFFEE HOUSE



 picculinacoffee

Göktürk Merkez Mahallesi
İstanbul Caddesi | 14B
EYÜPSULTAN | İSTANBUL

İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni

Ümit Öner

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Çiğdem Öner

Kurumsal Satış ve Pazarlama Müdürü

Ayşe Şengüneş

Editör

Aynur Tümen

Eylül Ayça Karakuş

Dergi Asistanı

Pınar Kara

Grafik

Erdinç Koyun

Fotoğraf

Oğuzhan Fidan

Hukuk Danışmanı

Av. Gizem CAN

Mali Müşavir

Şenol Uğraç

Yer Sağlayıcı

TE Bilişim

Yayın Türü: Ulusal

Yayın Periyodu: 2 Ayda Bir

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

Eğitim: Beyza Toksoy

Yeliz Arda

Çocuk: Esra Ertuğrul

Lesli Maya

Yaşam: Begüm Gürel

Astroloji: Vedat Delek

Kültür Sanat: Fatoş Somsa

Özgür Özgülgün

Güzellik: Canan İstanbullu Kürklüoğlu

Dekorasyon: Gamze Birgül

Sağlık: Prof. Dr. Oğuz Özyaral

Op. Dr. Nurhan Takar

Uzm. Klinik Psikolog Aysu Çelenoğlu

Uzm. Dr. Yeliz Polat

Diş Hekimi S. Dilara Peker

Klinik Psikolog Tuğba Çevik

Sevim Kuruçay Çam

Berrin Çelikel

Dyt. İrem Murdan

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER*



PATENTLİ PREBİYOTİK KARIŞIM

*Bebğiniz 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 probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.



Yazarlarımız



Editör
Çiğdem Öner

10



Aile Terapisti
Aynur Tümen

16



Eğitmen
Selin Durhat

18



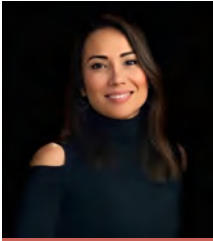
Öğretim Üyesi
Beyza Toksoy

24



Uzm. Anne Bebek Koçu
Sevim Kuruçay Çam

32



Kadın Doğum Uzmanı
Op. Dr. Nurhan Takar

34



Klinik Psikolog
Tuğba Çevik

36



Uz. Klinik Psikolog
Aysu Çelenoğlu

38



Diyetisyen
İrem Murdan

40



Emzirme Danış.
Esra Ertuğrul

42



Eğitmen/Psikolog
Yeliz Arda

44



Diş Hekimi
S. Dilara Peker

48



Holistik Şifacı
Binnur Duman

56



Koruyucu Sağlık Uz.
Prof. Dr. Oğuz Özyaral

60



Girişimci, Eğitimci
Fatoş Somsa

64



İç Mimar
Gamze Birgül

66



Mentor
Berrin Çelikel

68



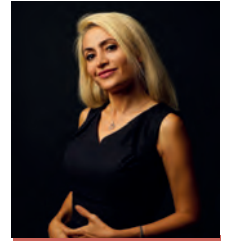
Avukat
Begüm Gürel

70



Avukat
Gizem Can

72



Çocuk Sağ. ve Has. Uzm.
Uzm. Dr. Yeliz Polat

76

Okul alışverişinde doğrusu

CarrefourSA'da!



DOĞRUSU
CarrefourSA'da

AB
STANDARTLARINDA
GÜVENLİ
ÜRÜN*



*Risk değerlendirmesine göre belirlenen ürünlerin Avrupa Birliği mevzuatları doğrultusunda akredite laboratuvar tarafından gerçekleştirilen analiz raporları CarrefourSA Kalite Güvence Departmanı tarafından incelenmiştir ve onaylanmıştır.

Carrefour  



Aile Terapisti
Aynur Tümen



instagram/aynurtumen

Korona Günlerinde Çocuklara Nasıl yaklaşılmalı?

Toplum olarak zor günlerden geçiyoruz. Tarihi bir sürece tanıklık ediyoruz. Süregelen yaşantılarımızdan çok sınırlayıcı bir yaşam tarzına hızla ayak uydurmak zorunda bırakıldık. Olabilecek işler ve eğitim online a taşındı. İnsanlar zorunlu bir içe dönüş sürecine girdi. Yaşamlarımızı sorgular olduk bazılarımız Korona dan yakınlarını kaybettiler.

Rutinimizin bozulması yetmiyor gibi bir de üzerine kaygı, korku, endişe, panik, öfke, planlarımızın aksamasından dolayı hayal kırıklığı eklenmesi. Tüm bunlar ile başa çıkmaya çalışırken çocuklarımıza olanları izah etmek...

Duygularımızı görmeli ve kabul etmeliyiz. Önemli olan duyguların nasıl yönetileceğidir. İlk adım rutinimizin yeniden şekillendirilmesidir.

Geçmiş rutinde sabah oluyor çocuklar okullarına gidiyor belli bir saatte eve dönüyorlardı. CORONA sonrası pek çok şeyde başlarda aksaklıklar oldu tabii ki. Bunların olmasının doğal olduğunu önce biz kabul edersek ve beklentilerimizi yüksek tutmazsak kabulleniş süreci kolaylaşır. Beklentilerimiz karşılanmadığında öfke duyduğumuzda bunu enerji olarak çocuklarımıza aktarırız ve onların öfkelenmesine neden oluruz. Çünkü çocuklar büyüüklerini taklit etme eğilimindedir. Öyleyse önce kendimizin farkında olmalıyız. Negatif duygularımızı dönüştürmek için gerekirse profesyonel destek almalıyız.



Anneler babalar, öğretmenler, koordine olmalı ve çocukları buna göre koordine etmelidir. Uyku düzenlemeleri de önemli, tatilde olmadıkları okul sürecinde ki uyku saatlerinin geçerli olduğu ve durumun en basit en yalın haliyle çocuklar ile paylaşılması, böylece kriz yönetimine çocukları da dahil etmek gerekir. Evde kalınan süreçte oyun, ödev, beslenme saatleri programlanmalı, programa uyulmasının önemi çocuklara uygun şekilde aktarılmalı. Alışılmış aktiviteler varsa yüzme, basket v.b geçici bir süre sağlığını için ara verdiğimiz izah edilmeli ve morali bozursa örnek " Basketi sevdiğini, gidemediğin için üzgün olduğunu biliyorum ama bu geçici bir durum" denmeli. Ve bu geçici süreçte eğlenmek için aktivite olarak evde neler yapılabileceği için önce çocuklarımızın fikrini almalıyız. Önce duygularını anladığımızı onlara hissettirip sonra da çözüm için onların yanında olduğumuzu hissettirmeliyiz. Krizin yönetilebilir olduğu mesajını onlara verdiğimizde süreç daha kolaylaşır.





FENERBAHÇE SPOR OKULLARI

KEMERBURGAZ - GÖKTÜRK
SPOR OKULU



KAYITLARIMIZ BAŞLAMIŞTIR




BASKETBOL



VOLEYBOL

LİSANSLI SPORCU OLMA FIRSATI İLE
BASKETBOL VE VOLEYBOL ANTREMANLARIMIZI KAÇIRMA
YILDIZ OLMAYA SEN DE HAZIRSAN HEMEN ARA

 fenerbahcebasketbolkemergaz

 fenerbahcebasketbolkemergaz

0850 304 1907
ŞEHİT ER SİNAN ŞEN ORTAOKULU



Çocuk ve Oyun

Oyun; çocuğun dış dünyayı keşfetmesini, doğal bir şekilde öğrenmesini sağlayan, taklit becerisini geliştiren, günlük yaşantısındaki problemleri iletişim yoluyla çözerek kendi duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesini sağlayan eğlenme ve öğrenme metodudur.

Gelişimin en önemli olduğu 0-6 yaş grubu okul öncesi dönem çocuklarımızın, oyunun bu eğitsel işlevi yönüyle, çocuğun çevreyi analiz edip özümlediği durum ve davranışları oyuna aktararak kendi yaşantısının temelini oluşturmaktadır. Kalıcı öğrenmenin en önemli yolu yaparak- yaşayarak öğrenmedir. Oyun kurarak öz benliğini ortaya koyan çocuk; bilişsel, sosyal, dilsel gelişimine katkı sağladığı gibi hoşgörü kazanma, toplum içerisinde olan görgü kuralları, yardımlaşma, paylaşma vb. değerler eğitimini oyun yolu ile yaşam içerisinde kazanmaya başlar. Biz yetişkinler için konuşmak iletişim aracıyken çocuğun en temel iletişim aracı ise oyundur. Hayallerini, duygu ve düşüncelerini oyuna aktarması sebebiyle çocuğun günlük yaşamda ifade edemediği, anlatamadığı duyguları oyun terapisi yöntemiyle gözlemlemek mümkündür.

İyi bir oyun çocuğun tüm gelişim alanlarını kullanmasına yardımcı olur. Çocuk bu şekilde çevresi ile olan ilişkisini daha yakından inceler ve yaşam içerisinde gerekli kuralları öğrenme şansı yakalar. Montaigne'nin de dediği gibi; "Oyun çocukların en gerçek uğraşlarıdır."



Unutmayalım ki; oyun ciddi bir iştir.



little Chakra

MİNİKLER İÇİN DOĞAL BİR DOKUNUŞ

Yeni sezon ürünlerimizin tamamını keşfetmek için
sizi mağazalarımıza ve 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)

MiNA



Hayalinizdeki bebek, genç ve yatak odasını bulamadınız mı? Mina Genç Bebek ile hayalinizdeki bebek odasını, genç odasını ve yatak odasını isteğinize özel ölçülerde gerçeğe dönüştürebilirsiniz. Bunların yanı sıra Mina Genç Bebek beşik, montessori yatak, sedir yatak, ray dolap, çalışma masası, emzirme koltuğu, anne yanı beşik, dolap, yatak ve şifonyer gibi ürün kategorilerinde de sizlerin hizmetinde.

İster hazır bir çalışmanın görseli ile istediğiniz ölçülerde imalatını isteyebilir, isterseniz de özel olarak tasarım çalışması sonrası hayalinizdeki ürünü gerçeğe dönüştürebilirsiniz.

Ürünlerde kullanılan boyalar su bazlı ve kurşunsuz olup bebek ve çocuk sağlığı için uygunluğa sahiptir.

Mina Genç Bebek, işlemleri kusursuzlaştırmak için özel ölçüye sahip ürünlerde ölçümü yerinde ücretsiz bir şekilde gerçekleştiriyor.

GENÇ BEBEK



Tel: 0533 740 58 22 - 0505 422 73 64 instagram: minabebegenc
Adres: Fetih Mah. Karadeniz Çarşısı Sk. No: 71 Ataşehir / İstanbul



Derya
Saltoğlu

Selin
Candar



"Yaraticilik, zekanin eglenceli sekilde kullanilmasidir" diyor Albert Einstein.

Sanatla uğraşan eğitimci iki annenin yenilik ve gelişim arayışıyla hayat bulan dünyası DUEVA'ya hoş geldiniz!



IŞIKLI MASA



Eğlenirken Öğren, Öğrenirken Eğlen...

Waldorf, Montessori ve Reggio Emilia yaklaşımlarından esinlenerek doğal ve zararsız materyaller kullanarak geliştirdiğimiz oyuncaklarımızla çocuklara hem eğitim hem de eğlenceyi vaat ediyoruz.

Kendi oyuncaklarını tasarlayan, bu sayede motor becerilerini ve daha nice kazanımları edinen bizler ebeveyn olarak çağa ayak uyduruyor ve uyarılarla büyüyen çocuklarımıza yasaklar getirmenin dışında pek faydalı olamıyoruz. İşte kurduğumuz bu dünyada, çocuklarımızın sağlıklı gelişimini destekleyen, konsantrasyon sürelerini uzatan, öğrenirken eğlenebilecekleri asıl amaçları "çocuk gelişimi" olan oyuncakları paylaşıyoruz. Karşınızda "MERAKLI KUZU" ülkesi..

Ebeveyn olarak yalnızca kendi çocuklarımız için uygun bulduğumuz, yararına inandığımız oyun/oyuncak/materyalleri e-ticaret sitemizde bulunduruyoruz. Tasarımı, yeniliği ve kaliteli el işçiliğini bir araya getirerek, her bir ürünü çocukların sağlık ve güvenliğini gözeterek, özenle üretiyoruz.

Çocukların gelişim dönemlerine göre eğitici oyun, eğitici oyuncak, eğitici materyal konularında ailelere rehberlik ediyoruz. Bilgiyi öğrenmek değil, öğrenmeyi öğrenmek konusunda çocuklarımıza yol göstererek onları geleceğe; araştıran, sorgulayan, merak eden bireyler olarak hazırlamanıza destek olabilmeyi, yaşları kaç olursa olsun hayal kurabilme yetilerini kaybetmeyen yetişkinler olarak büyümelerini sağlamayı amaçlıyoruz.

Çocuklarımızın bu dönemi verimli geçirebilmenin en önemli yolu olan, çocuğun OYUN oynamasını tüm enerjimizle destekliyoruz, çünkü oyun oynamak çocuklarımız için hayatın provası; keşfetme, öğrenme şekli.



MONTESSORI ve WALDORF



info@meraklikuzu.com

0212 322 26 73

0532 217 41 77

Öğretim Üyesi
Dr. Beyza Toksoy



Instagram: dr.beyzatoksoy

Pandemi Döneminde Eğitim

Pandemi... Henüz bu geçişin neresinde olduğumuzu bilmiyoruz. Kriz diyemeyiz, çünkü kriz bir "an"dır. Kriz öngörülebilir. Fakat içinde bulunduğumuz süreç dinamik ve klasik kriz yönetimi taktikleriyle aşmamız mümkün değil. Bu süreçte yapabileceğimiz en önemli şey, dünyadaki teknolojik gelişim ve değişimlere hızla ayak uydurarak "eğitim" sitemimizi geliştirmek ve ilerletmek olmalıdır.

Peki bu nasıl sağlanacak? Ayrıca bundan böyle hangi yeni meslekler ortaya çıkacak ve var olan meslekler nasıl değişim gösterecek?

Bana sorarsanız; geleneksel eğitim metodunun çevrimiçi eğitim materyalleriyle zenginleştirildiği "karışık öğrenme (blended learning)" sistemi devam edecek. Kaldı ki, yurtdışında online eğitim çeyrek yüzyıla dayandı. Liseden mezun olunabilmesi için, en az bir online ders alınması gerekiyor. Bizde ise yapılan araştırmalara göre, öğretmenlerin %91'i online eğitimi tercih etmiyor. Çünkü nasıl yöneteceğimizi bilmiyoruz. Bunun için öncelikle, online eğitimlik sertifika ve master programları uygulanmalıdır. Öğretmen eğitimi arttırılmalıdır. Eğitim en başta kişinin kendi varoluşuna hizmet etmelidir. Online eğitimde ise önemli olan; doğru zaman + doğru kişi + doğru ortam olmalıdır.

Bundan böyle yenilikler ve değişimler her zaman hayatımızda olacaktır. "Ben bunların içerisinde nerede yer alıyorum?" diyebilmemiz gerekmektedir. Artık bilginin değil, becerinin ön planda olduğu; soft skill becerilerin önem kazandığı; neyin bilindiğinden ziyade bunun nasıl kullanıldığına bakıldığı günümüzde; okullar, bilgiyi değil beceriyi öğrenme merkezi; öğretmenler ise, insani rol model, sosyalleşme, geleceği şekillendirme...vb. becerileri kazandıran kişiler olmalıdır. Mesleklere bakacak olursak; bence öncelikle her programın ve her dersin "dijital dönüşüm" karşılığı olmalıdır.

Gelişecek meslekleri ise;

- Veri analitiği (dijitalleşmeyle gelen büyük veriler dolayısıyla)
- Nesnelerin interneti
- Bulut Teknolojisi
- Siber Güvenlik
- Sanal Gerçeklik
- Simülasyon - Akıllı robot teknolojisi
- Dijital Okuryazarlık
- KVKK
- Lojistik ve Kargo Taşımacılığı
- Uluslararası Ticaret ve Lojistik
- Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler
- Perakendecilik (dijital ortamda)
- İletişimde Dijitalleşme

vb. olarak sayabilirim. Tabii gelecek yıllarda Mars'ta sebze yetiştirileceğini düşünürsek, Uzay Tarımı ve Uzay Bahçeciliği mesleğinin gelişeceğini; laboratuvarlarda et yetiştirileceğini düşünürsek, pilot üretim tesislerinin ve kentlerin artacağını da unutmamalım derim...

Sonuç olarak; eğitimi bir maraton gibi düşünmeli ve her şarta hazırlıklı olmalıyız. Tabi ki fırsatları da görerek ve değerlendirerek...Çünkü, başarı fırsatlarla hazırlığın evliliğidir.

Sağlıkla...



DOSTLARIMIZA SUNULAN HİZMETLER

Makasla Tıraş

Makine Tıraş

Tırnak Kesimi

Fön Çekimi

Kulak Temizliği

Boyama



Göktürk Merkez Mahallesi Göktürk
Cad. No: 46 E Eyüpsultan/İstanbul
(Göktürk PTT Şubesi Karşısı)
Telefon: 0546 955 85 85
Instagram: glamour_pet_kuafor

Nadide Sultan ile hamilelik döneminden oğlu Kaan sonrası hayatındaki değişimlere bir çok konuyu konuştuğumuz özel röportajımız sizlerle.



Hamile olduğunuz haberi eşiniz ile nasıl paylaştınız?

● Aslında eşim haberi merakla bekliyordu ama birden ağlamaya başladım. O da olumsuz bir haber alacağını sandı. Sonra bir ara ağlamamı durdurup söyleyebildim sürekli "Ben biliyordum zaten" diyordu.

Hamilelik döneminiz nasıl geçti?

● İlk üç ay biraz bulantı ve uyku hali hamileler için bir klasik sanırım. Tabii genel bir duygusallık oluyor. Herşeye ağlıyorsun. Dördüncü aydan sonra uykusuzluk ve genel bir sevgi taşması oldu. Sürekli karnıma bakıp inanamıyordum bir bebeğimizin olacağına.

İlk aş ermenizi anlatabilir misiniz?

● Aslında mide bulantısına bağlı olarak belli şeyleri çok tüketiyordum. Özellikle ayvaya 1 bütün limon sıkıp tuzluyor, biraz suyun içinde bekletip bol limonlu olarak yiyordum. Özellikle tek bir markanın çubuk krakeri... Hakan o çubuk krakeri bulmak için bir gece baya uğraştı. Bu mu diye bana resim atıyordu ben de hayır o değil o değil diyordum. En son zafer fotoğrafı diye istediğin markayı buldu ve bana fotoğrafını attı. O fotoğrafı hala saklıyorum.

Doğumunuzu normal mi yoksa sezeryan mı olarak mı geçirdiniz?

● Hep normal doğum yaparım ben derdim. Benimle dalga geçerlerdi. Ben şan dersi de verebildiğim için diyafram nefesi iyi biliyorum. O da doğum sırasında çok yardımcı oluyor. Bir doğum koçu ile çalıştım. Sevgili Aslı, belli hareketleri çalıştırdı. Sanal olarak doğum anını bile çalıştık. Doktorum son dakika sezeryana gidebiliriz dedi. Ama 10 saat sancı çektikten sonra normal doğuma gittim. Epidural istememiştim, tamamen normal doğum olsun diye. Son yarım saat "Epidural istiyorum" dedim ama artık iş isten geçmişti. 45 dakika süren bir macera ile Kaan'ı kollarıma aldım. Eşimde doğuma girdi. Çok etkilendi ve çok duygulandı.

Hamilelik döneminde kaç kilo aldınız?

● Hamileliğin son 2-3 ayında bol bol yemeyi düşünüyordum. İstedğim kadar yiyebilmek için bahanem hazırды, fakat son aylarda şiddetlenen hipoglesimi ataklarından dolayı yediklerime çok dikkat etmek zorunda kaldım. İstedğim gibi yiyemedim. Hamilelik sürecinde 13 kg aldım.

"TAM ZAMANLI ANNEYİM"**Hamilelik sonrası kiloları nasıl verdiniz?**

● Aslında sihirli cümle, tam zamanlı annelik. Ben her zaman yardımcı bayanlara şunu söyledim "Bebeğime ben bakacağım, siz bana yardımcı olacaksınız.". Elimden geldiğince de öyle yaptım ilk aylarda konsere gitmedim. Sonrasındaysa 12 saatten fazla kalacağım yerlere - yani şehir dışı konserlerime - Kaan'ı götürdüm. Genel olarak neredeyse her şeyle kendim ilgileniyorum. Yemeklerini zaman zaman pişiremezsem bile nasıl olacağını anlatıyorum. Muhakkak ben yedirmeye çalışıyorum. Bu yoğunluk kolaylıkla kilo vermenizi sağlıyor.

Çocuğunuzu ilk kucağınıza aldığınız da ne hissettiniz?

● Ben heyecandan olsa gerek Kaan'ın sesini duymadım Ve çok endişelendim. Babası net olarak hım hım diye homurdandığını, ağlamadığını söylüyor. Sonra hemen kucağıma verdiler. Bir an inanamadım. Ağzından köpükler çıkan koca dudaklı çekik gözlü bir bebek kollarımdaydı. Çok şaşkındım. Sonra da hiç kucağımdan bırakamadım.



“ANNE OLMAK HAYATINDA HABERDAR OLMADIĞIN BİR BOŞLUĞUN DOLMASI GİBİ”

Anne olmayı nasıl tarif edebilirsiniz?

- Tarifi zor. Sanki daha önceden hayatında bir boşluk var ve bu boşluktan haberdar değilsiniz. O boşluğu bebeğiniz dolduruyor ve gelince tamamlanmış hissediyorsunuz.

**Pandemi sürecinde malum çocuklar da sıkıldı. Sizin evde nasıl etkinlikler oldu?**

- Kaan'ı mümkün olan tüm ev içi çalışmalarına katarak eğlendirmeye çalıştık. Mesela beraber ekmek hamuru yaptık. Beraber yemek yaptık. Pandemi başlangıcında tam iki yaşında değildi. Doğum günü en sıkı dönemlere denk geldi. Ona kek ve pudingden bir pasta yaptık. Yaptığımız her şeye onu da kattık. Babası evden montaj yaparken, Kaan zaman zaman babasıyla çalıştığını düşünsün diye bilgisayara minik minik dokunmalarına izin verdik.

Kaan ile yapmaktan en keyif aldığınız şey nedir?

- Onunla geçirdiğim her dakika özel. Sanıyorum kucağımda onu uyutmak.

Kaan'ın babası ile olan ilişkisi nasıl?

- Kaan babasına da çok düşkün. Babası işe giderken, “Baba işe gitme, ooğn onnalım” diyor. Ama işe gitmesi gerektiğini anlattığımızda, “Tamam annattık” diyor. Baba “aba bada dikkatti ol” diyor. Güle güle diyor tabi yine kendi tarzında.

Kaan anneci mi – babacı mı?

- Her ikimize de sevgiyle bağlı. Öyle bir ayrımı yok. Bence olmasın da.

NADİDE SULTAN

“DOĞUMDAN 40 GÜN SONRA TEKRAN ANNE OLMAK İSTEDİM”

Kaan’a kardeş düşünüyor musunuz?

● Doğumdan sonra 40. gün doktor kontrollerimde. Doktoruma hemen yeniden anne olmak istediğimi bunu ne zaman mümkün olduğunu sordum. Sanıyorum zaman geçtikçe insan cesaretini kaybediyor. Ebeveyn olmak gerçekten çok ciddiye alınması gereken bir şey bence. Onun için cesaretim kırıldı açıkçası. Arayı açma diyenler çok haklıymış.

Kaan aile hayatınızda nasıl değişiklikler oluşturdu?

● Küçük varlıklarıyla tüm dünyayı nasıl dolduruyorlar bu bebekler bilmiyorum ama bizde de öyle oldu. Hayatımızın tam orta yerinde ve her daim gündemde Kaan. Yaşayacağınız semtten, evden tutun, yemek saatinize kadar herşey değişiyor. Mesela, sabah erken kalkmak çok sevdiğim bişey değildi ama Kaan için keyifle erkenden uyanıyorum. Yemekler öncelikle onun için pişiyor, sonra bizim için. Ama yapılan hiçbir şeyi zorunluluk gibi görmüyor insan. Aksine seve seve yapıyorsun



Annelik kariyer kısmında engel teşkil etti mi?

● Hamileliğimin son bir ayına kadar çalıştım. Doğum sonrasında da bir süre sonra sahne çalışmalarım başladı. Şehir dışında 12 saatten uzun kalmam gereken bir konser çalışmam varsa o seyahate Kaan’ı da götürüyorum. Onun için çok eğlenceli olduğunu ve ufkunun genişlediğini düşünüyorum. Daha sosyal olduğunu görüyorum. Dolayısıyla işimi yapmaya devam ediyorum. Hiçbir engel teşkil etmiyor benim için. Zaten hiçbir anne öyle görmez! Hayatınızın her alanında kesin bir değişiklik oluyor. Ama doğru programlamayla istediğinizi yapmanız mümkün.

Siz sahnede iken Kaan ile kim ilgileniyor?

● Eğer konsere benimle geldiyse otel odasında yanında aileden biri ve bakıcımız oluyor. Artık uyku saatini sahnede olduğum saate göre ayarlamaya çalışıp onu uyutup sahneye gidiyorum. Çünkü bir iki kez çok ağladı. Eğer birkaç saat içinde gidip gelebileceğim bir sahne işi ise, Kaan’ı evde bırakıyorum ve kendini bensiz kötü hissetmesin diye babası ya da aileden birileri muhakkak bakıcımıza eşlik ediyor.

Baba olduğunda eşinizde gözlemledikleriniz neler oldu?

● Hakan sevdiklerine karşı çok korumacıdır. Bu özelliği Kaan doğduktan sonra zirve yaptı diyebilirim. Allah nazardan saklasın çok şefkatli ve sevgi dolu bir babadır.

Kaan’ı tek kelime ile özetleseniz, o kelime ne olurdu?

● Aşk! O aşk!



Söyleceğimiz beş kelime size ne ifade ediyor?

- Anne = Annem
- Yemek = Bayılırim
- Manzara = Deniz
- Huzur = Oğlum
- Sevgi = Ailem

Yemek yapmayı sever misiniz?

- Bayılırim. Yemek yemeyi sevdiğim için keyifle de yaparım.

Kariyer hayatınız da size göre sizi Nadide Sultan yapan ne oldu?

- Samimiyetim belki de.

Peki kendinizi nasıl tanımlarsınız?

- Sulu gözlü, kolay heyecanlanan, tez canlı, hareketli ve duygusal bir yapım var ama ailem söz konusu olduğunda bir aslana dönüşebilirim.

Hayatınızın dönüm noktası diyebileceğiniz bir olay yaşadınız mı?

- Kaan'ın doğumu hayatımdaki herşeyi tümünden değiştirdi.

"HEP HAREKETLİ BİR OĞLUM OLSUN İSTERDİM"

Kaan'ın ilk dediği kelime nedir?

- Anne tabii. (Gülüyor.)

Kaan için ileride şu meslekte olsa dediğiniz bir meslek var mıdır?

- Mutlu olsun. hayatı zor olmasın isterim. Bazen insanların çocuklarıyla ilgili istekleri onların hayatlarını karartıyor, çocuklar istemedikleri işleri seçmek zorunda kalıyor. Bence bu bencillik.

Hamileliğinizi öğrendiğinizde cinsiyet olarak ne hissettiniz?

- Kız olsaydı da aynı derecede sevinirdim ama dürüst olayım hep hareketli bir oğlum olsun isterdim. Şöyle en afacan olanından. Şükürler olsun Allah'ım kalbime göre verdi.

Nadide Sultan'ı anne olmadan önce ve sonra nasıl tanımlarsınız?

- Anne olmadan kolayca üzüлüp üstünde saatlerce düşündüğüm şeyler önemsizleşti. Çünkü hayatımı dolduran neşe getiren hareket getiren minik bir adam var. Olumsuz herşeyi silip yerine gülücüklerini koyuyor.



Ortho Expert ailesi olarak tüm ortopedik rahatsızlıklarınızda yanınızdayız.

Uzmanlık Alanlarımız:

- Omurga Hastalıkları (Skolyoz, Kifoz, Bel ve Boyun Fıtığı)
- Eklem Hastalıkları ve Protez Cerrahisi (Kalça ve Diz Protezi)
- Tüm Kemik Kırıkları ve Kas Yaralanmaları
- Spor Yaralanmaları ve Artroskopik Cerrahi
- Omuz ve Dirsek Hastalıkları
- Pediyatrik Ortopedi
- El Cerrahisi ve Mikrocerrahi
- Ayak ve Ayak Bileği Hastalıkları
- Kemik ve Yumuşak Doku Tümörleri
- Kemik Deformiteleri ve Boy Uzatma
- Fizik Tedavi Hizmetleri



Hizmet verdiğimiz hastaneler ve koordinatörlerimizin iletişim numaraları;

- **Liv Hospital Ulus**
Ceylan Öztürk: 0542 436 07 35
- **Medical Park Bahçelievler**
Melek Doğan: 0545 436 07 35
- **İstinye Üniversite Hastanesi**
Gamze Gümüşhan: 0541 436 07 35

Uzman Anne Bebek Koçu:
Sevim Kuruçay Çam



Instagram:
sevimkurucaycam

Bebek Ninnileri

Bebekler müzik dinlemeyi çok severler. Hatta ilk aylarda çok müzikler, ninniler dinletirseniz, ileriki aylarda size hareketleriyle eşlik ederler, ninniye, müziği duyduğunda tanırırlar ve mutlaka birkaç ninniye daha çok severler.

Tabii ki bebeğimize dinleteceğimiz ninniye seçerken, bebeğimizin ayına, uygun olmalı, bebeğimizin anlayabileceği şekilde olmalı ve bebeğimizi rahatlatmalıdır.

Önceden ninniler sadece bebekler uyurken dinletilirdi. Artık gün içinde de bebeğimizi rahatlatmak ve sakinleştirmek için sıklıkla dinletiliyor. Bununla ilgilide artık çok farklı ninni müzikleri bol miktarda bulunabiliyor.

Bebek ninnileri eski çağdan beri hep söylenir, çoğu anonim olup uydurma sözlerdir ve



bebekler çok sever. Mesela “Dandini dandini dastana, danalar girmiş bostana” gibi. Çoğu zaman annelerimiz kendince ninniler üretirler ve bunları kendi sesinden bebişlerin

dinleyince daha mutlu olurlar. Kendimiz söylediğimizde kelimelerin anlaşılır tarzda olmasına dikkat etmeliyiz, çünkü bebeler taklitle öğrenirler. Çok anlaşılmayan şekilde söylememek ve zor kelimeler seçmemek gerekir.

Sonuçta müzik dinlediği için beyin gelişimi için çok çok önemlidir. Bu yüzden sözleri, sesin yüksekliği, uzunluğu ve temposu bebeğimizi sakinleştirecek türden olmalı, ayına, yaşına göre seçilmelidir.

Örnek olarak bebeğimiz uyanırken daha hareketli, ritimli ninniler seçilmeli, akşam saatleri çok uyarıcı vermek için daha sakin müzikler dinletilmelidir. Aynı ninni sürekli dinletmemeli, değişik değişik ninniler seçilmelidir, takıntılı olmaması için dikkat edilmelidir.

Ninni dinletirken bebeklerde en yüksek ses 50 desibel diyoruz, çok yüksek sesli açılmamalı ve sözlü ninniler özellikle uyku sırasında uyarıcı vermek açısından dinletilmemelidir.



Ninnileri annenin söylemesi bebek için (hatta babamız da söyleyebilir) çok daha iyidir ve daha çok hoşuna gidecektir. Anne sesinden ninnileri dinlemek bebeğe daha çok huzur ve güvence verir, Ayrıca çok hoşuna gider. Özellikle gündüz dış seslerden uzaklaştırmak için ve fazla uyarıcı almaması için de ninni söylemek çok faydalıdır.

Bebeğimizi uykuya götürdüğümüzde annesinin sesinden dinleyeceği ninni çok daha çabuk gevşeyip, uykuya dalmasına neden olacaktır.

Kadın Doğum Uzmanı
Op. Dr. Nurhan Takar



Instagram: takarnurhan

Pandemide Gebelik ve Bağışıklık Sistemi

Bağışıklık sisteminin güçlü olması her yaş diliminde önemlidir. Fakat bu durum hamilelik döneminde daha da önem kazanır. Çünkü hastalıklardan korunmanın olmazsa olmaz koşulu güçlü bir bağışıklık sisteminden geçer. Hamilelik anne adayının vücudunda fiziksel ve ruhsal olarak birtakım olumsuz değişikliklerin yaşandığı hassas bir süreçtir. Bebeğin anne karnındaki en ideal gelişimini sağlaması için hormon seviyesi değişir ve bununla birlikte birçok değişiklikler meydana gelmektedir. Anne adayının bağışıklığı gebeliğin ilk haftasından başlayarak son haftasına kadar tüm süreç boyunca zayıflama eğilimi gösterebilir. Anne adayını gebeliği süresince çeşitli enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı daha hassas ve korumasız olabilir. Her gebe kadının yaklaşık olarak % 85 - % 90'ında bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağlı olarak bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Hamilelik sırasında viral yollarla bulaşan hastalıkların ve enfeksiyonların hızla yayılmasının sebebi de budur. Anne adayının hastalıklara karşı etkin bir şekilde kendini koruması için bağışıklığını destekleyecek besinler tüketmesi gibi birçok faktöre önem göstermesi gerekmektedir.



Hamilelik sürecinde anne adayının antibiyotik gibi ilaçları kullanımı kısıtlıdır. Bu nedenle enfeksiyöz bir hastalık yaşamaması için bağışıklık sistemini koruması çok önemlidir. Gebelikte bağışıklık sistemini güçlendirmenin en

basit yolu her açıdan sağlıklı olan bir yaşam tarzı tercih etmektir. Sağlıklı yaşam tarzı için hafif tempolu yürüyüşler yapmak, kaslarını güçlendirmek için hamilelik yogası veya pilatesi yapmak, bol bol su içmek, düzenli bir uyku rutini oluşturmak stresten uzak durmak, sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıkları bırakmak ve vitamin & mineral açısından dengeli bir beslenme planı oluşturmak yapılması gerekenler arasında yer almaktadır. Ayrıca mümkün ol-



duğunca abur cubur gıdalardan, fast food gibi yağlı ve şekerli yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Besinleri çeşitlendirmek, lezzetli yemekler yemenizin önünü açarken, vücut direncinin gelişmesine de destek olur. Süt ve ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, sebze ve meyve, tahıllar beslenmenin içinde yer almalıdır. Protein, vücut direncini arttırmak için önemli bir kaynaktır. A ve C vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum yönünden zengin olan portakal, mandalina, greyfurt, nar gibi meyvelerin yanında maydanoz, dereotlu, roka gibi yeşillikleri tüketmeye özen gösterin. Ceviz, badem, fındık gibi kuruyemişlerin yenmesi E vitamini alımını artırır ve tok tutar. Bu nedenle ara öğünlerinizde kuruyemiş tüketebilirsiniz. Sıvı alımı günde 2-3 litre olmalıdır. Haftada ortalama 3-4 gün (2 günde bir) düzenli olarak egzersiz yapmalısınız. Egzersiz ve yürüyüş planınızı aşırı terleme, bitkinlik, çarpıntı olmayacak şekilde ayarlamalısınız. Egzersiz süresince 5-10 dakikada bir kısa molalar verebilirsiniz.

Sağlıkla ve sevgiyle kalın.

nite nite

organic handmade baby products



Klinik Psikolog
Tuğba Çevik



instagram
psikologtugbacevik

Pandemi Sürecinde Ebeveynlere Öneriler

Tüm dünyanın ve Türkiye'nin de savaştığı Covid-19 virüsü hiç şüphesiz ki düzenlerinde değişim olan ve sosyal çevrelerinden kaygıya maruz kalan çocuklarımızı etkilemektedir. Çocuklar korona virüsü duyuyor, yaşıyor ve hissediyor. Biz de onları görmeli ve duymalı, duygularını anlamaya ve düzenlemeye çalışmalıyız. Peki nasıl yapacağız?

Pandemi dönemini çocuklarınıza nasıl anlatabilirsiniz?

- Öncelikle güven verici ve sakin bir yaklaşım sergileyin.
- Gelecekle ilgili olumsuz yaklaşımlar, tahminler yapmayın.
- Bugünü yaşayın. Bu durumun geçici olduğunu anlatın.
- Virüsün tanımını, genel zararlarını detaylara girmeden anlatın, kişisel hijyen kurallarından bahsedin.
- Konuşmayı huzur veren bir ortamda yapın.
- Çocuğa yaşına uygun olacak şekilde, anlaşılabilir ve dürüst cevaplar verin.
- Virüsten herkesin korunabileceğini anlatın.
- Önlemlerin ev halkı tarafından alındığını anlatın.
- Toplumsal, sosyal birlikteliğin gücünü anlatın.
- Konuşma sırasında ve sonrasında çocuğun kaygı düzeyini gözlemleyin.
- Kaygı düzeyinin kontrol edilemediği durumlarda mutlaka bir uzmandan destek alın.

Bu Süreçte Ebeveynler Ne Yapmalı?

Çocuklarınıza yardımcı olabilmemiz kendi beden ve ruh sağlığınızla çok yakından ilişkilidir. Onlar, sizi sandığınızdan çok daha yakından gözlüyor ve anlam çıkarmaya çalışıyor. Dolayısıyla sizin haberlere ve görüntülere verdiğiniz tepkiler onları doğrudan etkileyeceğinden, soğukkanlı davranmanız ve verdiğiniz tepkilerde kontrollü olmanız onları rahatlatacaktır. .

Çocukların yanında virüs hakkında konuştuklarınıza ve izlediklerinize dikkat edin. Sizi anlamadıklarını, görmediklerini yada duymadıklarını sanmayın. Sürekli haberleri izleyip virüs hakkında konuşmamaya dikkat edin. Çocuklar virüs hakkında soru sorduklarında 'aman boşver sen' diyerek geçiştirmeyin. Yaşına uygun, kendisinin bildiği kadarını kısa ve net cevaplar vererek, hijyenin önemini vurgulayın. .

Unutmayın ki çocuklar dünyanın güvenli bir yer olduğuna inanma ihtiyacındadır ve bu inanç yetişkinlerin tutum ve davranışlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda siz ebeveynlerin duygu ve düşüncelerinizi kontrol altında tutmanız ve sakin kalmanız çok önemli olacaktır. .

Ümit Öner ile

Göktürk
Dergi ve Gazetesi

**TÜM
TÜRKİYE'DE**



YENİ SAYIMIZDA
YER ALMAK İÇİN

0212 322 17 07

0541 271 24 48





Sağlıklı Ebeveyn, Sağlıklı Çocuk: Pandemi Sürecinde Ruh Sağlığını Korumak

Yaşamımızda belirsizliğin hakim olduğu, zor bir dönemden geçiyoruz. Günlük rutinimizi tümüyle değiştiren ve ne kadar süreceğini öngöremediğimiz bu küresel salgın; kaygı ve stres düzeyimizin artmasına sebep oluyor.

Eğer salgın sürecinin yarattığı stres doğru yönetilemezse; toplumu ruh sağlığı açısından ciddi bir risk bekliyor!

Pandemi sürecinin yarattığı strese en duyarlı grubun çocuklar olduğu biliniyor. Durum böyle iken; salgın nedeniyle günlük rutinleri değişen çocukların psikolojik sağlıklarının korunmasında, anne ve babalara büyük sorumluluk düşüyor.

Sağlıklı ebeveyn, sağlıklı çocuk demek!

Çocukların bu zor dönemi daha rahat geçirebilmesi, anne ve babanın ruh sağlıyla yakından ilişkili. Ailece uyulacak birkaç temel kural ile pandemi sürecini ruhsal olarak en az zararla atlattmak ve hatta krizi fırsata çevirmek mümkün! 7 Adımda pandemiye yönet!

YAP

Ailece alabileceğiniz önlemlerin bir listesini yapın. Bunu yaparken; doğruluğu kanıtlanmış, güncel bilgi kaynaklarını kullanın. Çocuğunuza riskler ve önlemler hakkında; yaşına uygun, samimi ve net ifadelerle açıklama yapın.

YARAT

Aile içinde birliktelik ve güven duygusu yaratın. Güvende olma hissi, afet zamanlarında çocukların en fazla ihtiyacı olan şeydir. "Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için!" gibi bir motto-nuzun olması bu duyguyu güçlendirir.

YÖNET

Günlük akışı ve eğitim sürecini esnek bir yaklaşımla yönetin. Ev içerisindeki düzen, kurallar ve eğitim konusunda yeni bir rutin oluşturun. Beklenmedik değişiklikler karşısında esnek davranarak, çocuğunuzun yeni duruma adapte olmasına yardımcı olun.

YAZ

Gün içerisinde hissettiğiniz duygu ve düşünceleri yazın. Çocuğunuzu da yazmaya teşvik edin. Eğer yazmayı henüz bilmiyorsa, "Bugün seni mutlu eden 3 şey ne oldu?" diye sorun ve birlikte resmedin. Çocuğunuza duygularını rahatça ifade etmesi için fırsat tanıyın.

YASAKLA

Tekrarlayan olumsuz düşünceleri, kaygı arttırıcı haberleri ve getreğinden fazla yapılan her eylemi yasaklayın. Teknolojiyi kullanmak gerekli ancak belirli bir sürenin üstünde telefon, televizyon, tablet ve bilgisayar kullanımı tüm aile için yasak olsun.

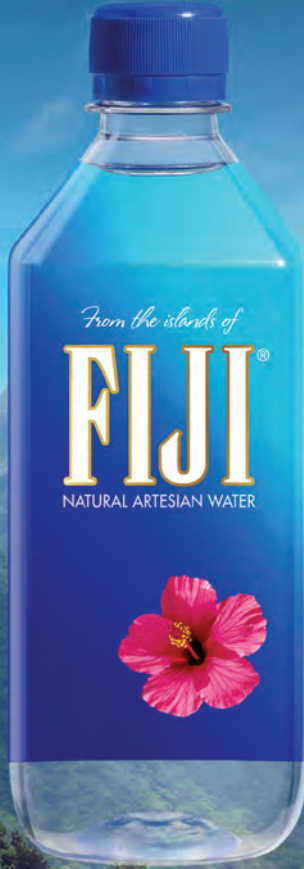
YAŐAMINA KAT

Ailece yapılabilecek aktiviteleri ve beş duyuyu kapsayan farkındalık egzersizlerini yaşamınıza katın. Meditasyon, nefes ve gevşeme egzersizleri yapın. Farkındalıklı yavaş yeme, öz şefkat, empati, duyarlılık gibi becerileri yaşamınıza katın ve yaşına uygun şekilde çocuğunuza kazandırın.

YARDIMLAŐ

Toplum bilincine sahip olun ve yardımlaşın. Zor süreçlerin üstesinden gelmenin ancak bu şekilde mümkün olacağını çocuğunuza anlatın. Tüm bu bilgiler ışığında ilerlemenize rağmen süreci yönetmekte zorlanıyorsanız; bir uzmandan psikolojik yardım almaktan kaçınmayın.

FİJİ ADALARI'NDA MİRAS ÖNCE
GÖMÜLÜR, SONRA ŞİŞELENİR.



SİZ DE DÜNYANIN EN İYİ SUYUNU
KEŞFEDİN.



www.luxist.com.tr
0212 257 3454

Dyt. İrem Murdan



Instagram:
diyetisyeniremmurdan

Hamilelik Beslenmesi ve Covid-19 İlişkisi

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) tarafından pandemi olarak ilan edilen COVID-19 hastalığı, ülkemizi de ciddi oranda tehdit etmektedir. Peki yüzbinlerce kişiyi etkisi altına alan bu virüs, hamile bir kadın için ne kadar tehlikeli?

COVID-19 hala çok yeni bir virüs olduğu için hamilelikteki etkisi tam olarak bilinmiyor. Hamile olan kişinin vücudunda olan bazı değişimler onu birçok hastalığa daha yatkın hale getirebiliyor olsa da şu an mevcut virüs için yapılan çalışmalar doğrultusunda hamilelerin diğer insanlara göre daha riskli olarak değerlendirilmesi gerektiğiyle ilgili bir çıkarım yapamayız. Ancak diyabet, tansiyon ve obezite gibi ek sorunlar herkeste olduğu gibi hamilelerde de covid-19 hastalığının daha ağır seyretmesine sebep olabilir.

Virüs hamilelik veya doğum sırasında bebeğime geçebilir mi sorusunu soracak olursanız, dünya genelinde coronavirüs ile enfekte iken doğum yapan kadınlara baktığımızda, yeni doğan bebekte Covid-19 gözükmesiyle alakalı kesin bir kanıt yoktur.

COVID-19, esas olarak insandan insana damlacıklar yoluyla geçen bir hastalıktır, doğumdan sonra yakın temas yoluyla bebeğiniz bu tür damlacıklara maruz kalabilir. Bebeğinizi; sık sık ellerinizi yıkayarak, beslerken bir yüz maskesi takarak veya sütünüzü sağma yöntemiyle besleyerek bulaşma riskini en aza indirebilirsiniz. Ayrıca emziren kadınlarda, virüsün anne sütüyle geçtiğine dair bir bulguya şu ana kadar rastlanmamıştır.



Hamilelik döneminde COVID-19, diyetinizle ilgili herhangi bir şeyi değiştirmeniz gerektiği anlamına gelir mi?

Bu dönemde kadınların bağışıklık sistemi zayıflayabilir ve enfeksiyonlara karşı daha korumasız olabilir. Bu yüzden vücut direncinin güçlü tutulması daha da önemli hale gelir. Tabiki bu gebeliğe bağlı iki kişilik yemek yemek anlamına gelmiyor.

Sağlıklı bir diyetle doğru karbonhidratlar, proteinler ve sağlıklı yağlar ile birlikte demir, folat, kalsiyum ve D vitamini gibi mikro besin öğelerinin dengesi olmalıdır.

Yediğiniz besinlerin sindirimi, emilimi, vücut ısısı denetimi ve anne sütünün artması suyun görevleri arasındadır. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için günde en az 8-12 bardak su tüketmeli, ayrıca yeterli uyku ve size uygun fiziksel aktivitelerle bağışıklık sisteminizi desteklemelisiniz.

YENİ NESİL DİKEY KARYOLA KORUYUCULAR

BEBEĞİNİZ İÇİN GÜVENLİ BİR
ÜRÜN KULLANIYOR MUSUNUZ?



Türkiye'deki pek çok ebeveyn, eski tip yatay tek parça karyola koruyucuların çocuklar için tehlikeli olduğu gerekçesi ile New York dahil olmak üzere birçok ABD eyaletinde yasaklandığını bilmiyor.

my bee & me karyola parmaklık koruyucuları, eski tip koruyuculara güvenli ve akıllı bir alternatiftir. Bu yenilikçi ürün, anne-bebek alanında uzman bir çok profesyonel tarafından da önerilmektedir.



<https://tr.mybeeandme.com>
Instagram: mybeeandme.tr

Hamile Eğt. ve Emzirme Danş.
Esra Ertuğrul



info@bebeimgeliyor.com
instagram/bebeimgeliyor

Pandemi Döneminde Emzirme

Son aylarda Covid 19 hasatlığından dolayı hepimiz gerginiz. İşte tam bu dönemde bebekleri emzirirken nelere dikkat etmeliyiz? Özellikle ne yapmamız gerekiyor? Her annenin merak ettiği konulardan.

Elimizdeki verilere bakarsak, emzirmeye devam edilmesini desteklemektedir. Ten tene temas ve bebeğinizi hemen doğum sonrasında başlayarak sadece emzirek beslemek, onun gelişimine yardımcı olur ve bu salgın nedeniyle emzirmekten vazgeçmemelisiniz.. Bugüne kadar, aktif COVID-19 hastalığı virüsünün anne sütü ve emzirme yoluyla bulaştığı tespit edilmemiştir.



Yakında bebeğiniz olacaksa, güvenli bir şekilde emzirebilmeniz desteklenmeli, yeni doğan bebeğinizle ten tene temas kurabilmeniz ve birlikte aynı odayı paylaşmanız için gerekli desteği almalısınız.

Salgın sırasında kesinlikle emzirmelisiniz. Anne sütü, bebeklerin her anlamda sağlı-



ğini destekleyen ve onları birçok enfeksiyona karşı koruyan antikorlar sağlar. Anne sütündeki antikorlar ve biyoaktif bileşenler, bebeğin COVID-19'a yakalanması durumunda, bu enfeksiyona karşı savaşılabılır.

Bebeğiniz 6 aydan küçükse, sadece emzirilmelidir. Çocuğunuz 6 aydan büyükse, güvenli ve sağlıklı ek gıdalar vererek emzirmeye devam edin.

Şu anki verilere bakıldığında ,aktif COVID-19 hastalığı virüsünün anne sütü ve emzirme yoluyla bulaştığı tespit edilmemiştir, ancak araştırmacılar anne sütü üzerinde çalışmalarına devam etmektedir.

Yeni doğan bebeğinizle ten tene temas kurun. Doğumdan sonraki ilk saat içinde emzirmeye başlanması önerilir. Olabildiğince bebeğiniz her istediğinde emzirin.

COVID-19 enfeksiyonu geçiriyorsanız veya geçirdiğimden şüpheleniyorsanız bile tedbirlerinizi alarak emzirmeye devam etmelisiniz. Yapmanız gereken en önemli şey; bebeğinizi emzirmeye başlamadan önce ve sonrasında uygun şekilde ellerinizi yıkamalısınız. Ve alkol bazlı el dezenfektanı ile ellerinizi temizleyin. Eğer öksürüyorsanız memelerinizi yıkayın, ondan emzirin. Ama öksürmüyorsanız gerek yoktur. Mutlaka maske ile emzirmelisiniz.

Emziremeyecek kadar hasta hissediyorsanız, mutlaka sütünüzü sağın. Ve sağdığınız sütleri kaşık, enjektörle veya biberonla bebeğimize verin. BU dönemde sanki bebeğiniz emiyor gibi sağma yapmalısınız. Eğer sağacak kadar kendinizi iyi hissetmiyorsanız, doktorunuzun önerdiği devam sütününden bebeğimize vermelisiniz. Anne sütünü sağlamak da süt üretmeye devam etmek için önemlidir, böylece yeterince iyi hissettiğinizde çocuğunuzun tekrar emzirebilirsiniz. Kesin veya olası COVID-19 hastalığı tanısı konulduktan sonra emzirme için beklenmesi gereken belirli bir zaman aralığı yoktur.

Çocuğunuz hastalanırsa emzirmeye devam edin. Küçük çocuğunuz ister COVID-19'a ister başka bir hastalığa yakalanmış olsun, onu anne sütü ile beslemeye devam etmek önemlidir. Emzirmek bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirir ve antikorlarınız anne sütüyle ona geçerek enfeksiyonlarla savaşmasına yardımcı olur.

Emzirirken almanız gereken tedbirler;

- El yıkama talimatlarına uyun. Bebeğimize dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerinizi sabun ve su ile yıkayın.
- Alkol bazlı bir el dezenfektanı da kullanabilirsiniz. Dokunduğunuz yüzeyleri temizlemeye ve dezenfekte etmeye de özen gösterin.
- Mutlaka emzirme süresi boyunca maske takmayı ihmal etmeyin.
- Her kullanımdan sonra süt pompalarını, süt saklama kaplarını ve beslemek için kullandığınız kapları yıkayın. Steril edin.





“Kaygısız ve Mutlu” Çocuk Nasıl Yetiştirilir?

Çoğu ebeveyn “Çocuğumu iyi yetiştirmeliyim ve onu güzel bir geleceğe hazırlamalıyım” düşüncesi ile çocuğunu şekillendirmeye çalışır.Bu düşünce kaygı yarattığı için, ailenin ebeveynliği de kaygılıdır. Doğal olarak çocuk da kaygılı büyür. Buna ‘eylem ebeveynliği’ diyebiliriz.Sürekli bir şey yapmaya ve çocuğa bir şey öğretmeye çalışırlar.Örneğin, sürekli doğru yemek yemeyi öğretir. Şekillendirilmeye çalışılan bir çocuk, bütün hissedemez ve dolayısıyla mutsuz büyür. Dahası ‘eylem ebeveynliği’ çocuğun gelişimini de engeller. Çünkü anne ve baba kendisini çocuğun eğitici olarak gördüğü zaman, çocuğunu kendi seviyesinin üstüne çıkaramaz.

Peki ne yapmalı?

‘Eylem ebeveynliği’nden,“olmak ebeveynliğine” geçilmelidir.Yani çocuğu şekillendirme çabasından vazgeçmek. Örneğin baba 5 yaşındaki çocuğuyla basketbol oynuyor. Anı yaşamak, çocuğuyla ‘olmaktan’ keyif almak yerine, çocuğuna nasıl topu potaya atması gerektiğini öğretiyor. Oyuna ve ilişkiye endişe giriyor.çocuk hem oyundan keyif almıyor ve hem de basketbolcu olmayan baba, çocuğunun basketbol potansiyelini öldürüyor. Çocukların aslında tek istediği , ailesiyle yargısız bir ortamda zaman geçirmek.

Peki çocuk geleceğe nasıl hazırlanacak?

1-GÜVENLİ ALANDA İLİŞKİ

Aile çocuğu için güvenli alanı sağladıktan sonra, o alanda özgürlük sunmalıdır. Böylece gerçek ilişki kurulur, bu durumda uyarılar ve öğretiler ortadan kalkar. Çocuk oyun oynarken,annesi vazo kırılır diye uyarılmış. Demek ki anne güvenli alan sağlamamış. Oyun alanında vazo olmamalı.Uyarı ve müdahale olduğu an çocuğun eğlencesi bozulur.

2-DOĞRU MODEL OLABİLMEK

Anne ve baba iyi bir modelse,çocuk görerek zaten öğrenir. Çocuk hazır olmadan öğretmek çocuğa zarar verir.Çocuk öğrenmeyi talep ettiğinde aile öğretebilir.Diyelim ki baba basketbolcu, çocuğunun basketbolcu olmasını istiyor ve çocuğun da yeteneği var. O zaman da öğretmemeli mi? Çocuk şekillendirilmeye çalışmadan sadece eğlence için babasıyla basketbol oynarsa, çocuk basketboldan keyif almaya başlar. Yani güçlü bir temel atar.Çocuk talep ettiği an baba öğretebilir.İlişki temelinde eğlence olmalı!



Aileler ‘Çocuğumu güzel bir geleceğe hazırlamalıyım’ düşüncesinden kurtulup ‘Çocuğumla şu an yargısız bir ilişki kurmalıyım’ı benimserse çocuk zaten kaygısız büyür. Unutulmamalıdır ki çocuğu geleceğe hazırlanmanın en iyi yolu çocukla ‘anda olmak’tır.

Baby Shower ve
Doğum Günü

kutlamalarınız için

GRANDE
PIZZERIA

gerçek pizza deneyimi



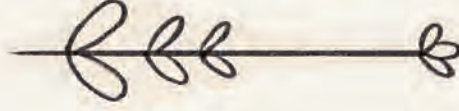
0 212 522 99 99

0 531 546 09 79



grandpizzeria

SOFT CABS

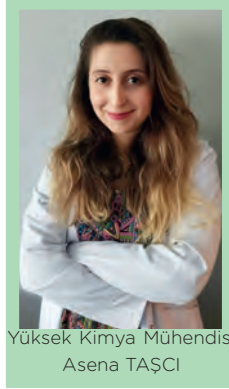


MADE WITH LOVE

KURUCULARIMIZ



Kimya Mühendisi
Büşra EREN



Yüksek Kimya Mühendisi
Asena TAŞCI



Kimya Mühendisi
Ceren BAYINDIR

Müslinin Büyülü Yolculuğu

Müslinin yolculuğuna birlikte çıkmaya ne dersiniz? Cevabınız evet ise sizleri yolculuğumuza davet ediyoruz. Müslin, adını ilk üretildiği yer olan Irak'taki Musul şehriden alır. Musul ulaşılan yer anlamına da gelmektedir. Eski çağlardan itibaren altın ile aynı değere sahip olan müslin, seyrek dokunmuş, ince, yumuşak bir materyale sahiptir.

Günümüzde fotoğrafçılık, gıda sektörü ve cerrahi alanlarının yanı sıra çoğunlukla tekstil sektöründe kullanılmaktadır. 2013 yılında, Bangladeş'teki geleneksel Jamdani müslini dokuma sanatı, UNESCO tarafından İnsanlığın Sözlü ve Somut Olmayan Kültürel Mirasının Başyapıtları listesine dahil edilmiştir. Peki, müslin kumaşı bu kadar büyülü yapan sizce nedir?



İlk olarak o çok doğal!

Pamuk veya bambu gibi doğal elyaf-lardan üretildiği için çok saf ve doğaldır. Softcabs ailesi olarak müslinlerimizi %100 doğal pamuktan üretmekteyiz.

Nefes alan dokusu...

Müslin, seyrek dokunan bir kumaş oldu-ğu için hava geçirgenliğine ve nefes alan bir dokuya sahiptir. Bu dokusu terlemeyi minimuma indirmektedir. Mucizevi yapısı, tüm dünyada dört mevsim kullanılan bir kumaş olmasını sağlamıştır.

Şşşt! Aramızda kalsın, özel bir güce sahip; sıvı emiciliği!

Müslin kumaşlar dokusu gereği yüksek emici özelliğe sahiptir. Bu özel gücü saye-sinde tekstil sektöründe peştamal ve havlu olarak da kullanılmaktadır.

Bir de Anti-alerjenik desek haksız sayılmayız.

Özellikle yeni doğan bebeklerimizde cildin kendini savunması için kullandığı bariyer etkisi henüz gelişmemiş durumdadır. Bu yüzden dışarıdan gelecek olan her tepkiye karşı savunmasızlardır. Malvaceae familyasının bir üyesi olan Latincesi *Gossypium hirsutum* olan pamuk bitkisinin ise yapılan araştırmalarda anti-fungal aktivite sergiledi-ği belirlenmiştir. %100 doğal pamuktan elde ettiğimiz müslinlerimiz ise bebeklerimizin cildi ile uyumlu olmayı amaçlamaktadır. Peki Softcabs ile tanışmak ister misiniz? Çünkü biz sizinle tanışmak için sabırsızlanıyoruz.

Softcabs, 2020 yılı Ocak ayında üç kimya mühendisinin hayallerini gerçekleştirmek üzere çıktığı bir yolculuk. Amacımız do-ğalı bulmak. Çevreyi koruyan ve ekolojiye uyum sağlayan OEKO-TEX® sertifikalan-dırmamız ile tüm ürünlerimizin cinsiyet ayırt etmeksizin her renk ile mucizeler yaratmasını istiyoruz. Tıpkı bebekler gibi, en büyük mucizeler gibi...

Bu yolculukta bizlere eşlik etmek isteyen tüm ebeveynlerimiz ile birlikte yürüyoruz!



Dış Hekimi
S. Dilara Peker



Instagram: dt.dilarapeker
0212 322 3309

PANDEMİ DÖNEMİNDE AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI



Aylardır içerisinde bulunduğumuz bu süreç hepimiz için oldukça zorlayıcıydı, yavaş yavaş bu bulaşıcı hastalıktan nasıl korunacağımızı öğrendik, ilk kuralımız birbirimizle temastan uzak durmak oldu. Kapalı ortamlarda olmamaya çalıştık, sosyal mesafe kurallarına uyduk, maske taktık, hijyene her zamankinden fazla önem verdik. Bu kuralların dışına çıkmak zorunda kaldığımız bir ortam da diş hekimi muayenehaneleri oldu, maskenizi çıkarıp oturduğunuz diş he-

kimi koltuğunda sosyal mesafeyi hekiminizle koruyamadınız, haklı olarak hekiminize gitmek için endişe duydunuz. Ancak biz hekimler her zamankinden daha yoğun önlemler aldık, maskelerimiz değişti. Tam korumalı yüz maskelerine, çeşitli önlük ve tulum kıyafetlere geçtik. Her hastada kullandığımız aletlerin bir kısmını tek kullanımlıklarla değiştirdik, bir kısmının sterilizasyon koşullarına ekstra dikkat etti. Hastalarımıza aralıklı saatler ile randevu verdik; ve biz bu koşullara o kadar alıştık ki rutinimizin bir parçası oldu. Özetle endişelenilmesi gereken bir durumla karşı karşıya değilsiniz artık. Yine de evden dışarı çıkmanın dahi minimum olması gereken bu dönemde sizlerin öz bakımınıza daha dikkat etmeniz gerektiğini düşünmekteyiz. Bunun için evde yapmanız gereken; günlük bakım rutininizi bozmadan ağız ve diş sağlığınızı korumanızdır. Yani her yemek yedikten sonra dişlerinizi 2-3 dakika fırçalamalı, günde minimum 1 defa tüm diş aralarınızı arayüz fırçası veya diş ipi ile temizlemelisiniz. Dil fırçaları ile dilinizdeki bakterileri temizlemeli, ağız çalkalama suları ile takviyeler yapmalısınız. Etkin bir fırçalama için diş fırçanızı elektrikli veya şarjlı dil fırçaları ile değiştirebilirsiniz. Tüm bu özenli bakımlarınıza rağmen yine de herhangi bir ağız ve diş probleminiz var ise mutlaka hekiminizden randevu almalısınız.



GRANDE PIZZERIA

gerçek pizza deneyimi



iskender pizza



KENDİ PIZZANI KENDİN YAP



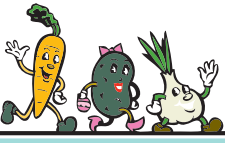
grandpizzeria

PAKET



322 12 20

Belediye Caddesi Silverhouse No:25H Göktürk



Muhallebim Armut (+6 ay)

Malzemeler:

- 1 armut
- 1,5 yemek kaşığı buğday unu
- 1,5 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı irmik

Yapılışı: İrmik ve buğday ununu tencereye alıyoruz. Kısık ateşte suyu yavaşça ilave ediyoruz. İlave ederken de bir yandan topaklanmamışı adına karıştırıyoruz. Kıvam alana kadar karıştırdıktan sonra ılıması için biraz bekliyoruz. O sırada bol su ile yıkayıp kabuğunu soyuş olduğumuz armudumuzu rendeliyoruz. Rendelediğimiz armudumuzu ılımış olan muhallebimize ilave ediyoruz. İyice karıştırdıktan sonra bebeğimizin yiyebileceği kıvama getiriyoruz. Miniğimize Afiyet Olsun

Kuru Meyvelerin İrmikle Olan Aşkı (+6 ay)

Malzemeler:

- 5-6 adet kuru erik
- 5-6 adet kuru kayısı
- 1 kahve fincanı kuru üzüm
- 1 adet elma suyu (cam rende ile rendeledikten sonra süzülerek ya da katı meyve sıkacağı ile sıkılarak elde edilmiş)
- 2 yemek kaşığı irmik

Yapılışı: Sebzeleri soyun ve yıkayarak küp küp doğrayın, maydanozu da sebzelere ekleyin, buharda veya haşlayarak pişirin. Az miktarda pişme suyu ile birlikte sebzeleri mikserden geçirin. Ve Püremiz hazır. Miniğimize afiyet olsun.

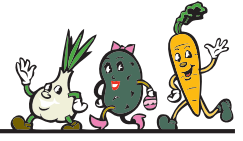
Temel Reis Yemeği (+6 ay)

Malzemeler:

- Bir düzine ıspanak
- 1 havuç
- 1 arpacık soğan (dileğe göre)
- 1 yemek kaşığı pirinç
- Karar göre su

Yapılışı: Öncelikle ıspanakları bol su ile yıkıyoruz. ıspanakları elimizle 3-4 parçalara ayırarak tencereye alıyoruz. Havucumuzun 3/2 sini kullanacak şekilde küp şeklinde doğrayıp tencereye ilave ediyoruz. Arpacık soğanı da ilave edebiliriz. Son olarak yıkamış olduğum pirinci diğer malzemelerin yanına ekliyoruz. Orta ateşte pişirdiğimiz malzemelerin durumuna göre su ilavesinde bulunabiliriz. Piştikten sonra blender yardımı ile çok püre olmayacak şekilde bebeğimizin yiyeceği şekile getiriyoruz. Miniğimize Afiyet Olsun





Kolay Yapım Bebe Bisküvisi (+6 ay)

Malzemeler:

2 çay bardağı tam buğday unu
2 çay bardağı pirinç unu
1/2 (yarım) çay bardağı irmik
1/4 (çeyrek) çay bardağı süt
2 çorba kaşığı pekmez
125 gr tereyağı (oda sıcaklığında)

Yapılışı: Tereyağı ve diğer malzemeleri karıştırarak yumuşak bir hamur elde ederiz. Başparmak kalınlığında rulo yaptığımız hamuru göz kararı dilimleyip tepsiye dizeriz. Üzerine çatala basıp şekil vererek 150-170 derece fırında üzeri pembeleşene kadar yaklaşık 10 -12 dakika pişiririz. Miniğimize Afiyet Olsun

Karnım Ağrıyor Çorbası (+6 ay)

Malzemeler:

1 adet havuç
1 adet kabak
1 yemek kaşığı ilikli kemik suyu
1 çay kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Havuç ve kabağı iyice yıkayalım. Havuçla kabağı küp küp doğrayıp bir kaba alalım. Havuçlar biraz daha ince doğransın çünkü kabağa göre biraz geç pişiyor. 2,5 - 3 su bardağı kaynar suyla pişirelim. Havuç çatal ile ezilecek kıvama gelene kadar pişirip altını kapatalım. Biraz soğuktan sonra robottan geçirin. Zeytinyağını robottan geçen havucun ve kabağın üzerine ilave edin. Miniğimize Afiyet Olsun.

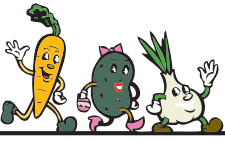
Sebzeli Köfte Banyosu (+8 ay)

Malzemeler:

100 g kıyma
4 çorba kaşığı 7 Tahıllı Ballı
ya da biraz ekmek içi
Yumurta sarısı
Sos için malzemeler:
1 kase Sebze Çorbası
180 ml kaynamış su

Yapılışı: Köfte hamuru yapıldıktan sonra minik yuvarlak köftelikler halinde bebeklerimiz için yenebilecek şekilde yapılır. Köftelerin yapışmaması için üzerine gece tahılları serpilmiş bir tabağa alınır. Sos için kavanoz içeriği kaynayan suya eklenir. Karışım kaynarken köftelikler eklenir ve 12-15 dakika daha kaynatılarak pişirilir. Miniğimize Afiyet Olsun.



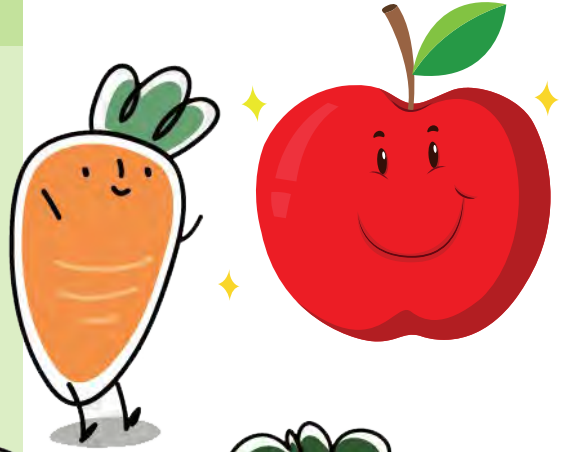


Uyku Maması (+8 ay)

Malzemeler:

2 yemek kaşığı pirinç unu
1 çay bardağı su ya da 1 yaş devam sütü
Yarım muz
1 çay kaşığı Ruşeyn

Yapılışı: Pirinç unu ve devam sütünüz iyice karıştırarak pişirin. Sonra yarım muzunu da ilave edin. Kıvamına göre sütü biraz daha ekleyebilirsiniz.
Miniğimize Afiyet Olsun

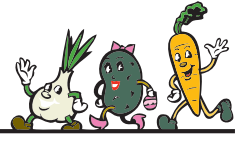


Karnıbahar ile Elma Buluşması (+8 ay)

Malzemeler:

5 çiçek karnıbahar
Yarım elma

Yapılışı: Malzemeleri yıkadıktan sonra tencereye alıyoruz. Elma sulandığı için ve karnıbaharın yıkama suyu da olduğu için ayrı olarak su ilave etmiyoruz. Orta ateşte piştikten sonra blender yardımı ile bebeğimizin yiyeceği püre haline getiriyoruz.
Miniğimize Afiyet Olsun



Suda Yüzen Pirinç (+8 ay)

Malzemeler:

- 1 Havuç
- 1/4 Soğan
- 1 Fincan pirinç
- 1 Diş sarımsak
- 1 Defne yaprağı
- 3 Bardak tavuk ya/ya da et suyu

Yapılışı: 1 su bardağı kadar içme suyunu çorba yapacağımız tenceremize alıyoruz. Kayanayan suya soğanımızı, sarımsağımızı ve rendelenmiş havucumuzu koyuyoruz. Biraz sotelemiş olduğumuz havuç ve soğanımız üzerine suda iyice yıkanmış pirincimizi ilave ediyoruz. Pirinç ilavesinin ardından elimizde bulunan tavuk ya da et suyunu tenceremize koyuyoruz. Tencerenin ağzını kapatıp orta ateşte kaynamaya bırakıyoruz. 15-20 dk içinde hazır olmuş olan çorbamızı isteğe göre mixer ile de karıştırabilirsiniz. Miniğimize Afiyet Olsun

Yoğurt ve Semizotunun Harikalar Diyarı (+9 ay)

Malzemeler:

- 250 gr semizotu
- 1 küçük kuru soğan
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- Yarım su bardağı bulgur

Yapılışı: Soğanların kabuğunu soyalım ve ince ince kıyalım. Bir tencereye sıvıyağı koyarak soğanları pembeleşinceye kadar kavuralım. Bulguru ekleyelim ve 1-2 dakika kavuralım. 4 su bardağı su ekleyerek tencerenin kapağını kapatalım ve bulgurlar biraz yumuşayana kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirelim. Semizotlarını sirkeli suda 10 dakika bekletelim, bol su ile yıkayalım ve doğrayalım. Bebeğimizin yeme durumuna göre semizotu piştikten sonra blender dan geçirelim. Semizotunu tencereye ekleyelim. Bir kâsede yoğurt ve yumurta sarısını çırpalım. Kaynamakta olan çorbayı karıştırarak azar azar ekleyelim. Yeniden kaynayınca kadar karıştıralım ve 10 dakika pişirelim. Miniğimize Afiyet Olsun



Pratik 3 Meyveli Kasem (+8 ay)

Malzemeler:

- 1 adet orta boy muz
- 1 adet kivi
- 1 adet mandalina

Yapılışı: Meyvelerin kabuklarını soyalım. Bir çatalla muz ve kiviye ezelim. Mandalınayı bir süzgeç ile ezerek diğer meyvelere ekleyelim ve karıştıralım. Miniğimize Afiyet Olsun



**BILTES
KOLEJİ**

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

**SINIRSIZ EĞİTİM İÇİN
SINIRLI KONTENJAN**

**BİLTES
KOLEJİ**

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

2020 LGS BAŞARILARIMIZ ŞAMPİYONLARIN OKULUNDA SEN DE YERİNİ AL!

Öğrenci Adı Soyadı

Kazandığı Okul

Ege Özen	Kabataş Erkek Lisesi
Alp Tunga Kıyıkçı	Çapa Fen Lisesi
Faruk Eren Üzel	Cağaloğlu Lisesi
Efe Gülen	Özel Şişli Terakki Fen Lisesi (Burslu)
Yusuf Öztürk	Cağaloğlu Lisesi
Ege Gülen	Özel Şişli Terakki Fen Lisesi (Burslu)
Mehmet Kerem Çoban	Yaşar Acar Fen Lisesi
Nejdet Kılıç	Perteviyal Lisesi
Begüm Nisa Piri	Beşiktaş Anadolu Lisesi
Ömer Turhan	Beşiktaş Anadolu Lisesi
Atalay Devrent	Perteviyal Lisesi
Efe Rüzgar Çelik	Perteviyal Lisesi
Zeynep Sena Yılmaz	Perteviyal Lisesi
Sinan Koray Bağcı	İstek Okulları Fen Lisesi (Burslu)
Zeynep Gerçek	Atatürk Anadolu Lisesi
Sude Ayhan	Evyap Fen Lisesi (Burslu)
Berk Yıldırım	Bahçeşehir Fen ve Teknoloji Lisesi (Burslu)
Zehra Kocakerim	İtalyan Lisesi



Anne ve Babalar!

Anne ve babalar..! Sürekli çocuğunun hayatını programlayan ebeveynler..onun hayati için en dogrusu bu deyip onun yerine karar verenler. Ve onun hayat için sadece başarı odaklı düşünenler. Ve sen başarın kadar değerlisin duygusunu verenler .

Çocuğunuz;

- Varsın, bir çivi bile çakamasın...ama, dersleri iyi olsun.
- Varsın, eve gelen misafirlerinizle üç kelime konuşmasın...ama, matematiği iyi olsun
- Varsın, çocuklarla paylaşmak nedir bilmesin...ama, öğretmenlerinin gözdesi olsun.
- Varsın, teşekkür ederim siz nasılsınız efendim..." diyemesin...ama, yabancı dili mükemmel olsun.
- Varsın, tek dostu olmasın...ama, iyi gelir getiren bir mesleği olsun

O sizin Aynanız .Ne verdiyseniz onu alıyorsunuz.çocuğunuzla olan iletişiminizi dinlemek ister misiniz;

- Çıkar üstünü-başını...doğru derslerinin başına...
- Öğrenemedin gitti şu işi...hafta içi sokak-mokak yasak...
- Ne gezmesi...sen önce ödevlerini bitir.
- Oyun mu?
- Birazdan tek tek bakacağım ödevlerine...
- Yavrum, bıktım ama her akşam ders çalış demekten...
- Şu odanın hali ne ?
- Haftaya veli toplantısı var biliyorsun değil mi ?

Çocuğunuzla bilmem ama,bu tarzınızla kimseyle iletişim kuramazsınız. Mesela, çocuğunuz hakkında şunları hiç merak ettiniz mi:?

- Elinin neye yatkın olduğunu,
- Gönülünün neler arzuladığını,
- Dilinin neye uyumlu olduğunu,
- Gözlerinin zevkini,
- Hangi oyunlardan hoşlandığını,
- Neleri "merak" ettiğini,
- Arkadaşları ile en çok hangi oyunları oynadıklarını,
- Hangi oyunlarda başarılı olduğunu,
- Futbola ilgisini, basketle arasını, satrançla havasını...hiç merak ettiniz mi acaba.
- Bisiklet sürmeyi öğrenip öğrenmediğini,
- Resim dersiyle ilgisini,
- Müzikle arasını... Hiç mi sormadınız?
- Öyleyse çocuğunuzla: iletişim kuramazsınız.
- Her sözünüze tepkili olması,
- Lafı ağzınıza tıkaması,
- Bazen de sizi terslemesi,
- Hayallerinizin suya düşmesi hep bundandır .Çünkü ruhsuz bir nesil yetiştiriyoruz sadece ders çalışmaya planlı bir nesil kendi ellerimizle yok ediyoruz neslimizi ondan sonrada huzur evlerine bırakılan ANNELER BABALAR SONRA "BEN NEREDE HATA YAPTIM" DİYORUZ



caploonba



BİZİ
TAKİP EDİN!
f i t p caploonbaodasi

TAKİBE
TAKİP



BEBEK
COCUK

GENÇ
ODASI





SARVEL baby



2015 yılında bebek/çocuk odalarına renk katan kişiye özel el yapımı ürün imalatına başlayıp 2019 yılında şirketleşerek sarvel-baby markası olarak faaliyete devam etmekte. 2019 yılından şirketleşme ile İstanbul'a taşınan firma bugün 500'ün üzerinde ürün çeşidi, aylık 4000'ya yakın üretim ile her geçen gün artan ürün çeşidi ve kapasitesi ile Türkiye'de tek olma özelliğine sahip ürettiği ürün gamının güçlü oyuncularından biridir.





instagram: sarvel_baby www.sarvelbaby.com
02125933233 05455945913



Dondurma Ye Boyun Uzasın, Hamilelik Şansın Artsın

Dondurma içeriğindeki sütün dolayı Kalsiyum zengindir, dolayısıyla kemikleri güçlendirir, dişleri korur ve güçlü diş etleri oluşturur,

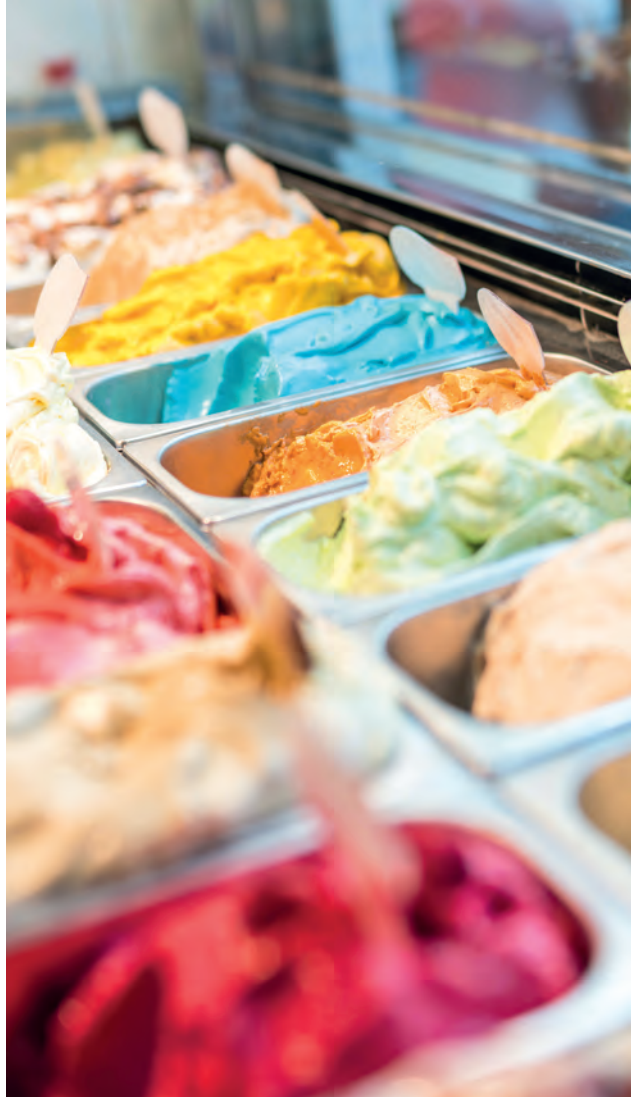
Kanser riskini azaltır: kalsiyum içeriği kolon kanseri ile savaşır.

Enerji kaynağıdır: Yağda çözünen A, D, E, K vitaminleri ile suda çözünen B kompleks ve C vitaminlerini içerir.

Kilo vermeyi destekler: Soğuk bir gıda olması vücut ısısını artırır. Vücudumuzun eğilimi olduğu için, vücuda giren soğuk bir şeyi ısıtmak zorundadır. Sıcaklığı ayarlamak sürecinde vücut, kalori ve yağ yakar.

Mutluluk verir: Dondurma, uyku, öğrenme ve genel ruh hali durumlarında yardımcı olmaktan sorumlu olan Serotonin olarak da bilinen beyin kimyasalını, Trombotonin'i uyarır.

Hamilelik şansını artırır : İçeriğindeki laktoferrin ve sitokinler, vücudun savunma sistemini güçlendirir.



DONDURMA HAKKINDA DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR



- **Dondurma çocuklarda öksürük ve soğuk algınlığı yapar:** Bu söylem kesinlikle doğru değildir. Aksine, dondurmadaki besin içeriği gribe neden olan influenza virüsü savaşı. Güçlü bir sağlık için yaz, kış dört mevsim 7/24 dondurma tüketiniz
- **Diş çürümesine neden olur:** Diş çürüklerinin asıl nedeni dişlerde biriken karbonhidrat ve şeker artıklarının oluşturduğu fermentasyondur.
- **Dondurma obeziteye yol açar:** Obezite esas olarak aşırı yağ ve fiziksel aktivite eksikliği, metabolizma ve kalıtım nedeniyle oluşur.
- **Hastalık halinde dondurma tüketilmemelidir:** Tüketilmelidir çünkü kaybettiğimiz sıvı ihtiyacımızı karşılar.
- **Dondurma hamile kadınlar tarafından tüketilmemelidir:** Tam tersi içeriğindeki kalsiyum fetüstün kemik gelişimini destekler.

Siz evde doğal evde mayalanmış ve hatta süzme yoğurtla kendi yapacağınız meyve parçaları içeren dondurmalar tüketin hem bağışıklığınız güçlensin. Eğer hamileyseniz bebeğinizin sağlıklı gelişimi desteklenmiş olsun.



Gebeliğin ilk ayında annenin sürdüreceği beslenme alışkanlıkları, bebeğin de hayat boyu sürdüreceği beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturur. Anne hem kendini daha iyi hissetmek hem sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmek hem de bebeğin sağlıklı büyümesini sağlamak adına ilk aylardan itibaren sağlıklı ve düzenli beslenmeyi öğrenmeli ve gebeliğini bu şekilde yönlendirmelidir.

Hamileyken ne yiyeceğiniz konusunda kafanız karışmış olabilir. Sağlıklı beslenmenin yanında bazı yiyecek ve içeceklerden uzak durmanız gerekecek. Hamileyken dengeli beslenmek, sağlıklı kalmanıza ve bebeğinize gelişirken ihtiyaç duyduğu besinleri sağlamaya yardımcı olur.

İlk 3 ayda, canınız istese bile, hamile kalmadan önce yediğinizden daha fazla yemelisiniz. Fakat 2. ve 3. trimesterde, bebeğiniz kilo alırken sizin de günlük ekstra 600 kJ almanız gerekebilir. Bu, günde 2 ekstra meyveye eşdeğerdir. Bu dönemde annenin yaşadığı hormonal değişiklikler çok sık karşılaşılan mide bulantılarına neden olur. Bu durumda anne besin tüketimini reddedebilir ve günlük enerji alımı kısıtlanabilir. Gebeliğin ilk döneminde rastlanan mide bulantılarını azaltmak için sabah kalkar kalkmaz kraker, galeta, ekmek gibi besinleri tüketmelisiniz.

Asitli içecekler ve meyve suları mide yanmasına sebep olacağından dolayı uzak durulması gerekir. Günlük 5-6 bardak su içtiğinizden emin olun. Çiğ sebze ve meyveler mideyi yavaş terk ettiğinden dolayı bu dönemde çok fazla tüketmemenizde fayda sağlar. Protein alımını sağlamak adına; peynir tuzlu ayran, cacık, yoğurt gibi besinsel kaynakları gün içerisinde kullanmayı ihmal etmeyin.



İlk 3 ayda bebek tüm ihtiyacını anneden karşılayacağı için annenin günlük beslenmesine ekstra bir enerji ilave etmesine gerek yoktur. Fakat bu annenin eğer mevcutsa düzensiz beslenmeye devam edeceği anlamına gelmez. Bu dönemde vitamin ve mineral ihtiyacı artacağından hem besinsel olarak bunlardan zengin hem de yağ kalitesi olarak oldukça yüksek değere sahip; fındık, ceviz, badem gibi kaynaklara yer verilmelidir. Folik asit kullanımı çok önemlidir.



Bitki çaylarının düşüğe neden olma riski bulunduğundan bu aylarda tüketilmesi önerilmez. Annenin aşırı kafein tüketimi bebeğin kemik yoğunluğu ve kalsiyum içeriği üzerinde zararlı etkilere yol açacağından çok fazla tüketim önerilmez. Kafein denildiğinde akla ilk kahve geliyor olsa da; çikolata, kakao, gazlı içecekler, siyah ve yeşil çayda da kafein bulunmaktadır. Bu nedenle günde maksimum 3-4 bardak açık ve limon ilaveli çay ve 1 fincan kahve tüketilebilir.



Girişimci / Eğitimci
Fatoş Somsa



fatossomsa@gmail.com
0532 283 02 69

Sevgili Anne Çocuk Dergisi Okuyucuları,

Fırtınanın ortasından hepinize merhaba. Evet hepimiz aynı fırtınaya yakalandık. Zengin, fakir, doğu, batı ayırmadan tüm dünyayı kanatlarının altına alan, kasıp kavuran fırtınaya. Fırtınamız aynıydı aynı olmasına ama hiçbirimiz aynı gemide değildik. Kimimizin gemisi sağlamdı, kimimizin gemisi su aldı, kimimizin gemisi battı. Kimimiz işsiz, aşsız kaldı. Kiminizin hastalıkla, kayıplarla acıdı yüreği.

İlk kez duraklamak zorunda kalanlar kendileriyle tanıştı belki. Belki kimileri de kaçtı kendinden. İ boşluklarını doldururken televizyonla, temizlikle, yemekle hiç karşılaşmadı kendisiyle.

Hayat bize beklenmedik süprizlerle hoşumuza gitmeyen bir şeyler getirdiğinde diremiyor "neden, neden" diye isyan ediyoruz. Başımıza gelenleri anlamlandırmak, bir mantık çerçevesine oturtmak rahatlamak istiyoruz. Böyle belirsizliğin kol gezdiği durumlar da hep anılarıma götürüyor beni nedense. Bundandır bu kez sizlerle masal yerine yaşamından bir parça paylaşmak istemem.



Yaklaşık on yıl önce. Hayatın beni sağdan, soldan tokatlamaya başladı. Öyledir ya hani. Gelmeye başladın mı üst üste gelir. Öyle bir dönem işte. Bende anlamaya anlamlandırmaya çalışıyorum tüm yaşadıklarımı. Bilirsiniz aradığımız soruların cevabını mü-

sebbiplerden alamayız. Ya ilişkiler konuşulamayacak kadar bozulmuştur ya da ortada konuşulabilecek kimse yoktur. Bir şeyler olmuştur, oluyordur, bitmiştir. Ve koskoca bir "NEDEN" sorusuyla kalıvermişizdir öylece. Ortada.

Benim de durumun tam da böyle. Hiç unutmuyorum. Bir eğitim programı görmüştüm. Aradığım tüm soruların cevabı o eğitimdeymiş gibi koşa koşa kayıt olmuşum. Hem de ne gidiş. Ağlaya ağlaya. Arabayı tretuvarlara vura vura. Hoca psikolog hem de klinik. Her çalışmada gidiyorum yanına anlatıyorum. "..... İşte böyle böyle. Neden?" diyorum kadın "hayatta bu da var" diyor. Nasıl yani diyorum, bu mu? Bu kadar basit mi? Kalityorum öylece.



Sonra başka bir gün başka bir soruyla gidiyorum. Yine dinliyor ve "hayatta bu da var" diyor. Böyle bir, üç, beş. Dedim ki bu kadının bir şeyden anladığı yok. İçinden çıkamadığı her soruya "Hayatta bu da var" deyip duruyor.

Aradan yıllar geçti, sonra bir baktım ki ben "Hayatta bu da var" demeye başlamışım. Hiç farkında olmadan, kendiliğinden.

Bir gün köyde komşularla oturuyoruz. Kadınlar içinden çıkamadıkları dertleri anlatıyorlar birbirlerine. Ben de bu anımı anlattım. Hem çok güldüler halime hem de çok benimsediler.

Sonra, içlerinden birinin kocası hiç beklenmedik bir anda vefat etti. Çok ani bir vefat idi çok genç yaşta. Dedi ki; "Fatoş abla, her şey için diyordum hayatta bu da var diye ama bu kez diyemedim."

Evet, bazen de diyemiyoruz. Diyemediğimiz zamanlar oluyor.

Yakındır. Bu fırtına dinecek. Haruki Murakami' nin de dediği gibi; fırtına geçtikten sonra nasıl atlattığımızı hatırlamayacağız. Nasıl hayatta kaldığımızı da. Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacağız. Ama bir şey kesin. Fırtınadan çıktuktan sonra fırtınaya girenle aynı insan olmayacağız.

Tüm acılar ya kendimiz ya da başkalarını, hayatı, başımıza gelenleri kabullenmemekten, hatta ona direnmekten doğuyor. Olanı olduğu gibi gördüğümüz, kendimizi her halimizde kabul edebildiğimiz sağlıklı günlerde tekrar görüşünceye kadar, hoşça kalın.

İç Mimar
Gamze Birgül



Instagram/gamzebirgul_designs
gamzebirguldesign@gmail.com

DENİZ TEMALİ ÇOCUK ODASI FİKİRLERİ



Evin genç üyesi olan çocuklar, özellikle okula başlama döneminde oda değişimi istemektedir. Birbirinden güzel erkek çocuk dekorasyon fikirleri hazırladık. Kendinizin hazırlayabileceğiniz yada bir iç mimardan destek alabileceğiniz konsept çalışmalar yer almaktadır.





Erkek çocukları süper kahramanlara bayılır, kendilerini onların yerine koymak isterler kimi zaman. Yapacağımız düzenlemeler ,her sabah kendi kahramanlarına bakarak mutlu uyanmalarını sağlar.

En popüler çocuk odası temasından biri de denizci odasıdır.

Tüm tekstil ve mobilyaları bu tema üzerinde düzenleyip hazırlayabilirsiniz. Mavi ve beyazın en güzel tonları kullanılmaktadır. Ketten ve pamuklu dokuma kumaşlar, halatlar, Deniz kabukları, can simitleri ve ağlar yer alır.



Yatak başında veya kenarında kullanılan balık ağları, deniz temalı aksesuarlar, yatak örtüsü ve nevresimlerde deniz temalı ürünler seçerek aynı şıklığı yakalayabilirsiniz.

Çocuğunuz uzun yıllar sıkılmadan kullanabileceği bir odaya sahip olacaktır. Zaman içerisinde ekleme ve çıkarmalar ile değişiklikler yapabilirsiniz.

Mentor
Berrin Çelikel



berrin@berrinçelikel.com
instagram/@berrin_celikel

Çocuk ve Yas



Değerli okurlarım ve danışanlarım, malum pandemi sürecinde neredeyse her ailede zorlayıcı günler yaşandı. Çocuklarınıza salgın hastalık olduğunu ve bu yüzden evden çıkamadığını anlatmak güçleşti. Evde onların zamanını verimli geçirmek adına yaratıcılığınızın sınırlarını genişletmek gerekti.

Bu kadar sıra dışı ve zorlayıcı şartlarla baş etmeyi planlamamışken, birdenbire tüm sorunları kucağınızda buldunuz. Belki çalışan bir anneydiniz. İş hayatı “evden çalışma” olarak devam etti. Kişisel alan, iş alanı, ev hayatı birbirine karıştı.

Ancak öyle bir an geldi ki herkes sarsıldı. Covid 19 sebebiyle vefat edenler...

Biz yetişkinler bile yas sürecini yaşayıp, sonrasında da hayata devam etmekte çok zorlanırken çocuklarımızın bu süreçte yaşadıklarını mercek altına almak istedim.

Yakınlık dereceniz ne olursa olsun, yaşı kaç olursa olsun her vefat erkendir. Covid 19 pandemisi gibi durumlarda vefat aniden gerçekleşebilir. Vaktinde

yaşanmamış yas süreci, hayatınızın devamında ciddi psikolojik hatta psikiyatrik sorunlar yaşamanıza yol açar.

Kendinizin, ailenizin ve çocuğunuzun psikolojik sağlamlığı için yas sürecinde psikolojik destek almanızı öneririm. EMDR, BDT veya ACT terapileri yas süreci için uygundur. Bu destek öncesinde neler yapılabilir?

Çocuğunuzla konuşurken doğru terimleri kullanın. “Hasta oldu” “uzaklara gitti” vb. terimlerden kaçının. Çocuğun kaybı karşılması, sizin tepkilerinize paraleldir. Korkutmayın. Çocuk korkarsa kendi ölümü veya ebeveynlerinin ölümü hakkında da kaygılanmaya başlar.

Evcil hayvanının ölümü vb. gibi önceden deneyimlediği örnek var mı? Bu önemli bir örnek.

Ağaç çizdirip evre evre ağacın ömrünü anlatabiliriz.

Deniz dalgaları ile duyguların kabarıp coşup sakinleştiğini anlatabiliriz.

Mutluluk, üzüntü, öfke, korku gibi duyguları çizebiliriz.

Böylelikle yas ve özlemle başa çıkmayı, sağlıcakla öğrenebilir.

Daha detaylı bilgi için mail adresime yazabilirsiniz. Sağlıcakla ve sevgilerimle.



mustela®

Doğal olanı istiyorum

MUSTELA BENİ DÜŞÜNÜR

%95 doğal kökenli içerikler¹

%100 hipoalerjenik²

Certified



Corporation



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

Avukat
Begüm Gürel



0216 425 49 99
www.aghukukburosusu.com

Koronavirüsün Çocukla Kişisel İlişki Kurulmasına Etkisi

Tüm dünyanın etkisi altında olduğu koronavirüs salgını ülkemizde de ticaret, sağlık, ekonomi, sosyal hayat vb. gibi olumsuz etkilerinin yanında aile ilişkilerini de oldukça olumsuz yönde etkilemektedir. Herkesin eve kapandığı, sosyal ilişkinin belki de sifıra indiği bu dönemde ayrı yaşayan ebeveynlerin, çocukları ile şahsi ilişkisinde de ciddi mağduriyetler yaşanmaktadır. Bu durumda velayet hakkı kendisinde olmayan ebeveyn çocuğunu görmek isterken, velayet hakkı kendisinde olan ebeveyn ise kendini ve en önemlisi çocuğunu koruyabilmek amacıyla çocuğun diğer ebeveyn ile görüşmesini istememekte ve engel olmaktadır.



Bu süreçte yeni tip koronavirüs pandemisi tedbirleri kapsamında uygulanan 20 yaş altındakilerin sokağa çıkmasının yasaklanması, büyükşehirlere yapılan ulaşım kısıtlaması ve icra müdürlükleri işlemlerinin geçici süre durdurulması sebebiyle kızını görme imkanı bulamayan baba Mahkemeye başvurarak; "kızı ile arasında verilen ilişki kararının pandemi nedeniyle gerçekleştirilemediğini, kızı ile görüntülü konuşma" kararı verilmesini talep etmiştir. Bu talebi değer-

lendiren Aile Mahkemesi ise; babanın kızı ile haftada iki gün yarım saat GSM, internet gibi iletişim araçları ile görüntülü görüşmesine" tedbiren karar vermiştir. Mevcut salgın problemi ortadan kalkarak, hayat normale döndüğünde, mahkeme tarafından daha önce verilmiş olan baba ile kız arasındaki kişisel ilişki kararının aynen geçerli olacağını da ayrıca belirtmek isteriz.

İçinde bulunduğumuz bu sürecin çocuklarımız için de anlaşılması ve alışılması zor bir durum olduğunu, çocuğun bu dönemde diğer ebeveyne belki daha çok ihtiyacı olabileceğini hatırlayarak; velayet kendisinde olmayan tarafın çocukla görüşebilmek için mahkemeye başvuru yapmasını beklemeden, çocukla diğer tarafı sık sık görüntülü ya da sesli olarak görüştürmek için gayret edilmesi gerekmektedir.

Koronavirüsün ortaya çıkmasından önceki eski normal hayatımıza bir an önce dönerek, sevdiğimizle özgürce sarılabildiğimiz günlere kavuşabilmeyi temenni eder, herkese sağlıklı günler dilerim.

OĞUZHAN FİDAN

photo studio



Göktürk Merkez Mah.
Göktürk Cad. No:7
(Florence nightingale hastanesi yanı)



oguz.photography



0(534) 561 66 61



www.oguzhanfidan.com



Boşanmalarda Çocuğun Velayeti Kime Verilir?

Boşanma davalarında genellikle karşılaştığımız en önemli ve en problemlı husus müşterek çocuğun velayetidir. Ebeveynlerde bu husus da anlaşamamakta ve hakim tarafından müşterek çocuğun kimde kalacağına karar verilmektedir.

Hakimin karar verirken dikkat ettiği en önemli husus "çocuğun üstün menfaatidir." Hakim ortak çocuğun velayetinin kime verileceği hususunun tespitinde anne ve babanın yaşam tarzlarını, standartlarını, çocuğun gelişimi ve bakımı için uygun olup olmadıkları konularında değerlendirir.

Aynı zamanda uzman pedagoğdan görüş alınır ve ayrıca çocuğun fikri de alınarak mahkemece velayete ilişkin değerlendirme yapılır.

Tarafımıza en çok sorulan sorulardan biri "Eşim boşanma davasında kusurlu, çocuğun velayetini ben alabilir miyim? , Eşim beni aldattı, çocuğun velayetini ben alabilir miyim ?"

Velayet hususunda karar verilirken boşanan eşlerin boşanmada kusurlu olup olmadıkları çok da önemli değildir. Sadece vesadece çocuğun menfaati ön planda tutulur. Hakim çocuğun eğitimi, bakımı ve yetiştirilmesi hususlarını göz önünde bulundurarak velayet hususunda karar verir.

Eşim beni aldattı velayeti kesin ben alırım gibi söylemler aslında doğru bilinen yanlışlara birer örnektir. Boşanmaya sebep olan etkenler, velayetin belirlenmesi noktasında bir etken değildir diyebiliriz.

Müşterek çocuğun velayetini kaybetmek çocukla hiçbir şekilde kişisel ilişki kurulamayacağı anlamını taşımaz. Medeni kanuna göre hakim ebeveynlerin müşterek çocukla olan kişisel ilişkisini düzenler ve bir şahsi ilişki tesisi düzenler.Hakim ne zaman ve ne şekilde çocukla görüşüleceği üzerine karar verir.

Ancak verilecek bu kararın babalık- annelik duygularını tatmine elverişli olması, çocuk yönünden de anne- baba sevgisini tatmaya elverişli olması gerekir. Peki velayet nasıl sona erer? Bu husustan da çok kısa bahsedelim ;

Velayet hakkı çocuğun ergin olması, velayet hakkına sahip olan tarafın ölmesi, velayet hakkının kaldırılması, boşanma halinde velayet hakkının bırakılmaması durumlarında sona erer.

Boşanma davası sonucunda velayet kendisine verilmeyen taraf; değişen hayat koşulları sebebi ile çocuğun ihtiyaçlarında meydana gelen değişiklikler sonucu ya da velayet hakkının iyi kullanılmadığı hatta kötüye kullanıldığı gibi gerekçelerle velayet davası her zaman açabilirsiniz.Bu süreçte bir avukattan yardım almanızı öneririz.





Çağıl Turizm



TURKISH
AIRLINES

Uçak Bileti
Satışımız
Vardır.



Güvenli Otel,
Güvenli Tatil

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



cagillageiyoruz



@cagilturizm

Göktürk Merkez Mah.
Cami Sok. No: 7 K: 2 D: 4
(Göktürk Migros'un Karşısı)
Eyüpsultan - İSTANBUL

1. SLİME YAPIN

GEREKLİ MALZEMELER

1/2 su bardağı tutkal
1/2 su bardağı sıcak su
Gıda boyası (isteğe bağlı)
1 yemek kaşığı deterjan veya sıvı sabun



HAZIRLANIŞI

1 yemek kaşığı deterjanı veya sabunu 1 su bardağı sıcak suyun içerisine döküp iyice karıştıralım. Karıştırma işleminin ardından bir kavanoza yarım su bardağı tutkal dökerek sıcak su ile karıştırılır. Bu işlemin ardından sulu bir yapışkan elde edilir. Eğer istenilirse, hazırlanan tutkallı suya gıda boyası veya sim gibi süsler dökülebilir. Ardından geniş bir kaptaki hazırlanan deterjan karışımıyla tutkal karışımını birleştirilir ve iyice karıştırılır. Karıştırma işleminin ardından 30 dakika sonra slime hazır ve kullanılabilir hale geliyor, eğer ki katı olmuş ise bir miktar daha sıcak su eklenebilir.



2. LANGIRT YAPIN

İhtiyacınız olan malzemeler şunlar: Bir ayakkabı kutusu, birkaç çubuk, minik bir top ve çift renkte mandallar. Bu oyun ile çocuğunuz çok eğlenecek öğrenirken de kaba motor becerilerini geliştirecek.





5. OCAK YAPIN

İhtiyacınız olan plastik bir kutu. Üzerine ocak görüntüsü verebileceğiniz şekiller çizebilirsiniz. Bu ocak, küçük sofa takımlarını düzenli tutmanıza da yardımcı olacaktır.



3. PARMAK KUKLASI YAPIN

Evde yaparken çok eğleneceğiniz ve çocuğun yaratıcılığını geliştirecek bir diğer aktivite de parmak kuklası yapmak. Kartondan ve kumaşlardan yapabileceğiniz parmak kuklalarından, evde bulabileceğiniz düğmeler, boncuklar, ipler ve renkli kalemle çeşit çeşit karakterler yaratabilirsiniz.



4. STRES BALONLARI YAPIN

Bu balonlar, hem sizin hem de çocuğunuz için oldukça eğlenceli! Onları kıvrırın, eğin, gerin. Komik yüzler çizerek eğlenin! Bu stres toplarını diş macunu ile veya içerisine un doldurarak da yapabilirsiniz.



Koronavirüs Pandemisi Döneminde Çocukluk Çağı Rutin Aşılarına Dikkat!



Aşılama, insan sağlığının iyileştirilmesi, birçok hastalığın sebep olduğu hastalık ve ölümlerin engellenmesi açısından insanlık tarihinin en önemli koruyucu tıbbi uygulamalarından biri olmuştur. Ülkemizde ve bütün dünyada **Genişletilmiş Bağışıklama Programı** kapsamında ulusal bebeklik ve çocukluk dönemi aşılama takvimine uygun olarak bütün çocuklar hastalıklara yakalanmadan önce bağışıklık kazanmaları için aşılanmaktadır. Aşılar sayesinde boğmaca, difteri, tetanoz, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, tüberküloz, poliomyelit, Hepatit A, Hepatit B, pnömokok, su çiçeği, hemofilus, influenza tip B' ye bağlı hastalıklar engellenmiş, tamamen ortadan kaldırılmaları hedeflenmiştir.

Aşı ile korunulabilir hastalıkların ve bu hastalıkların sebep olduğu sakatlık ve ölümlerin engellenmesi amaçlanmıştır.

Covid-19 salgını bütün dünyaya aşının önemini bir kez daha hatırlatmış, hatta aşısız bir dünyada yaşamının ne kadar zor olduğu, koruyucu bir aşının var olmasının sağlıklı ve rahat bir yaşam sürdürmek için ne kadar kolaylaştırıcı bir faktör olduğunu ispat etmiştir. Aylardır tüm dünya Covid-19 ile mücadele ederek, etkin ve güvenilir bir aşının bulunması için seferber olmuş, dört gözle beklemektedir .

Mevcut aşılama programında yer alan birçok hastalığın yayılma hızı Covid-19'dan çok daha fazladır ve bu aşıların yapılmaması durumunda ne kadar büyük sorunlara yol açacağı da aşıkardı.

Bu nedenle çocukluk çağı aşıları Covid 19 öncesinde olduğu gibi hiçbir kesintiye ve ertelemeye uğratılmadan yaptırılmalıdır. Bunun sağlanması için gerek aile sağlığı merkezleri gerekse de biz çocuk hekimleri aşıya gelen aileler için Covid-19 riskini minimize ederek, aşılama hizmetlerini eskiden olduğundan çok daha fazla hassasiyet göstererek sürdürmekteyiz.

Toplum sağlığının sadece bir virüs sebebiyle bozulduğu, hayatın neredeyse durma noktasına geldiği, ekonomi ve kalkınmanın en alt seviyelere geldiği görülmüştür. Ülkemizde 13 bulaşıcı hastalığa karşı rutin aşılama hizmeti verilmektedir. Bu aşılama hizmetinin ertelenmesi, ihmal edilmesi, Covid-19'dan çok daha derin olumsuz etkilere yol açacaktır.

Toplumun ayakta durması için sağlık olması, sağlıklı olabilmek için de doğumdan itibaren tüm hastalıklara karşı aşılanmanın eksiksiz sağlanması şarttır .

Sevgili ailelerimden aşı hizmetlerinin sürdürülmesi hususunda eskiden olduğundan daha fazla biz çocuk hekimlerine ve aile hekimlerine güvenmelerini, çocukların aşılarını yaptırmalarını önemle rica ediyorum.

Sevgiyle kalın...

NUK®

MADE IN GERMANY



Nature Sense

Anne göğsü gibi
birden fazla
beslenme kanalı



Online Alışveriş için nuk.com.tr



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



Kabus Mu Gece Terörü Mü?

Çocuğunuz gece terörü yaşıyor olabilir mi?

Ebevyenler için gece terörüne tanık olmak, oldukça endişe verici olabiliyor. Burada ilk anlamamız gereken şey çocuğumuzun yaşadığının kabus mu yoksa gece terörü mü olduğudur.



KABUSLAR

- Uykunun REM aşamasında gerçekleşir.(REM rüyanın gerçekleştiği uyku evresidir). Genellikle gece- nin 2. Yarısında görülür.
- Çocuğunuz uyanır ve korkmuş görünür, bir ölçüde ebeveyn tarafından yatıştırılması mümkün olabilir.
- Kabuslar uyardıktan sonra hatırlanır. Kabus gören çocuklar uykuya yeniden geçmekte zorlanır.

GECE TERÖRÜ

- Uykunun NON-REM aşamasında gerçekleşen bir uyku bozukluğudur.
- Non- Rem uyku evresinden tam olarak uyanamamak olarak açıklanabilir.
- Gece Terörü genelde uykuya daldıktan 2-3 saat sonra gerçekleşir.
- Atak bir kaç dakika ile yarım saat arasında bir süre boyunca sürebilir. Atak geçtikten sonra kişi,- sessiz uyku moduna geri döner.
- Ebevyenler çocuklarıyla aktif olarak konuşmaya ya da yardım etmeye çalışsa bile, çocuk ebeveyn-lerini farketmez..Aileler için zor bir durumdur.

Genel olarak 4 ile 6 yaş arası çocukların %5 ile %15'i arasında görülse de 9 aylık küçük bebeklerde de görülebilir.

Gece terörü genellikle iki özel nedene sahiptir: genler ve aşırı yorgunluk. Genleri değiştiremeyiz, ama aşırı yorgunluğu önlemeye yardımcı olabiliriz. Çocuğunuz sık sık gece terörü yaşıyorsa, onu daha erken yatağa yatırmayı deneyebilirsiniz - belki de sadece 15 dakika bile faydalı olabilir. Ancak, eğer terör devam ederse, gerekli durumlarda akşam yatma saatini daha da öne çekmeyi deneyebilirsiniz. Gündüz uykularının yetersiz olması, aşırı yorgunluğa sebep olabilir. Bundan dolayı, çocuğunuzun ayına/yaşına uygun bir uyku düzeni takip etmek önemlidir.



Dikkat edebileceğiniz bir diğer şey de, terörün yaşandığı gecelerin öncesinde: okuduğunuz belli bir hikaye var mı? Ya da o gün izlediği bir TV program çocuğunuzun etkilemiş olabilir mi? Size tavsiyem, uyku terörü yaşanan gecelerin gününe iyice göz atmanız olacaktır.

GECE TERÖRLERİNİ ÖNLEMEK

Gece terörünün bir tedavisi yoktur. Ancak engellemek için yapılabilecek bazı şeyler vardır.

- Çocuktaki stresi azaltmak
- Rahatlatıcı bir uyku öncesi rutin oluşturmak
- Çocuğun yeterli miktarda uyku uyuduğundan emin olmak
- Çok yorgun şekilde uykuya yatmasını engellemek (Uyku pencereleri, gündüz uyku süreleri, erken yatma saati)
- Düzenli bir uyku ve yemek programı

Eğer atak gece aynı saatlerde tekrarlanıyor ise atağın başlamasından 15 dakika önce bebeği hafifçe uyandırmak bu döngünün kırılmasına yardımcı olabilir. Her zaman işe yaramayabilir, ama bunu anlamak için en az 3 gün denenmesi gerekir.

ÇOCUĞUNUZUN GECE TERÖRÜ YAŞAMASI DURUMUNDA NE YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuz gece terörü yaşadığında, bu durum, ebevyenler olarak bizler için endişe verici olabilir. Aileler için gece terörü yaşayan çocuklarını bu şekilde görmek ve onları hiçbir şekilde sakinleştirememek zor bir deneyimdir. Atak sırasında çocuk, anne ve babasının yanında olduğunu bile fark etmeyebilir. Çocuğunuz gerçek bir terörü yaşıyorsa, çılgılık atabilir, fakat sabah uyandıktan sonra bunu hatırlamayacaktır. Bunun sebebi, o anda uyuyor olmasıdır.

- Çocuğunuzun uyandırmaya çalışmamanızı tavsiye ederim.
- Çocuğun yanında kalmak ve ona güvendesin demek ve atağın geçmesini beklemek yeterlidir.
- Oda sıcaklık derecesi farklı bir odaya götürmek onu Rem uykuya geçmesini beklemek (hafif uykuya) ve onu rahatlatılabilir. Ancak bazen atak sırasında çocuğu kucaklamak onu uyandırabilir ve bu işleri daha da zorlaştırabilir.
- Atak geçtikten sonra çocuk yeniden uyur ve sabah hiçbir şey hatırlamaz. Bunu ona hatırlatmaya da gerek yoktur.

UYKU APNESİ

Gece terörlerine sebebiyet veren diğer bir şey de uyku apnesidir. Çocuğunuz uygun miktarda uykusunu alıyorsa, ancak hala gece terörü yaşıyorsa, uyurken ağızından nefes alıp almadığını veya horlama olup olmadığını kontrol edin. Uyku apnesi olan çocuklar çok daha fazla kesintili uykuya maruz kalmaktadırlar, bu nedenle bu çocukların aşırı yorgun olma olasılığı daha yüksektir. Bu da onları gece terörü için daha yatkın hale getirmektedir.

Sevgiler,



ÖZLEM ERKUŞ ÇINLAR

Mordaki mucize
Lavantaya dair herşey
Sağlıklı ve doğal yaşam

Lavanta kokusu benim için her zaman temizliğin kokusu olmuştur. Lavanta kokusu aldığımda temizlik, ferahlık ve güven hissedirim.

2009 yılında tarımsal alanda faaliyet göstermeye başladık. Denizli'nin Tavas ilçesinde 90 dönümlük tesisimizde tarım ve gıda üzerine doğal ve katkısız ürünler üretmek için hizmet sunmaktayız.

Ürün yelpazemizin %30 luk diliminde yer alan lavanta için artık uzman olduğumuzu belirtmek yerinde bir tabir olur.

Saf lavanta üretimi yanısıra tesis bünyesinde odun ateşinde distilasyon yöntemiyle elde edilen katkısız lavanta yağı, suyu ve kuru lavanta ürünlerimiz arasında.



2009 yılından bu yana geçen süre içerisinde

Deneyimlerle zenginleşip öngörü ile beslenmek diye bir şey varmış geçen zamanda bunu anladım. Tüm şartlara ve engellere karşı işimizi iyi yapmaya devam ettik. Sermayesi "akıl,sabır" ve "emeği" olanın kısa vadede olmasa da uzun vadede hak ettiği yerde olacağını söylerim hep. Nereden nereye nasıl geldim dersanız zorlu bir o kadar da güzel ama zoru başarınca yaptıklarımın ve yapmak istediklerimin bir anlamı oldu benim için. Aslında doğal hayata geçiş aşamamız 2009 yılında başladı. Adım adım çalışarak paylaşarak çabalarımızın karşılığını birçok kişinin de manevi desteği ve inancı ile mor mucizeyi sizlerle buluşturmayı başardık.başarıya ulaştık.

Ürünlerimiz içinde :

Doğal sabunlar; Öz yağlarla hazırlanıp soğuk proses yöntemle yapılmakta olup cildi temizlerkende nemlendirir. Ve bir çok cilt rahatsızlıklarına (zona, egzema,Sedef) vs gibi yatıştırıcı etkisi vardır içeriğindeki öz yağlardan dolayı.

Lavanta yağı; sakinleştirici bir etkiye sahiptir ve zihin performansını arttıran uçucu bir yağdır. Sivri sinekler, bit, pire için etkili bir öz yağdır. Saç dökülmesine, migren ağrılarına, sakinleştirici etkisi yoğun olan bir yağdır.



Lavantayı pek çok etkisi ya da sadece kokusundan hoşlandığınız için şu şekilde kullanabilirsiniz;

- Su dolu buhurdanlığınıza 3-4 damla lavanta yağı ekleyerek,
- Taşıyıcı bir yağ ile karıştırarak masaj yaparak,
- Evinize kurutulmuş lavanta çiçeği keseleri yerleştirerek,
- Sınavlarda lavantanın uyarıcı etkisinden yararlanmak için mendilinizi lavantalı solüsyonla ıslatarak,
- Uykunuz için yastığınıza seyrelttiğiniz lavantalı solüsyonundan spreyle sıkarak,
- Banyonuza lavantalı sabunlar ekleyerek,

lavantanın etkisinden yararlanabilirsiniz.

Lavanta suyu; Distilasyon yönteminde su ve lavanta çiçekleri kaynatılır, elde edilen buhar tekrar suya dönüştürülür.Temizlik hissi veren lavantanın suyu cildimize, ruhumuza çok faydalı. Cildimizi de ruhumuzu da teskin ediyor, yatıştırıyor, onarıyor.Ruhsal ve bedenem temizlik sağlıyor.Ruhumuza huzur, cildimize ışıltı veriyor. Cildin sivilce, leke, siyah noktalardan arınmasını sağlar, cilde parlaklık ve ışıltı katar.

Bitkisel mumlar; Yediğimiz içtiğimiz kadar soluduğumuz havada önemli.

Özgür Özgülgün



Mail: ozgur@ozgulgun.com
Instagram: ozgurozgulgun

YENİ NORMAL

Düşünmenin ve üretmenin çalışma, eğitim hayatımızdaki yeri ve anlamını pandemi sürecinde bolca irdelememize neden olarak, yeni dünya anlayışına evrilmeye başladığımız son günlerde bazı terimler bizi farklı arayışlara itti. Bizler bu süreçte her şeyi yeniden, yeni perspektifler geliştirerek öğrenmeye başladık. Halen de evrilmeye devam ediyoruz.

Öğrenmenin biçimi, eğitimin online süreçte devam etmesi “Yeni Dünya Düzeni” gereklilikleri oldu. Bilinçli insanların bu süreçte sisteme ayak uydurması sosyolojik olarak yeniden konumlanmasına yol açtı ve bu bağlamda iş hayatının da çehresi değişti. Para kavramı yerini biraz da manevi tatmine bıraktı. Çünkü bu süreçte her zaman ağızımızla öylesine söylediğimiz “her şeyin başı sağlık” bu sefer kalpten de söylenmeye başladı. Yardımlaşma ve bu gibi felaket durumlarında uzaktan da olsa birbirimize daha sıkı bağlanmamızı sağladı. Tüm insanlık olarak sahip olduklarımızın ve özgürlüğümüzün kıymetini anlayabileceğimiz bir farkındalık ve aydınlanma yaşadık.



Küresel üretim ağı içerisinde bazı şeylere daha sıkı tutunmaya, özellikle de eğitim sisteminin önemine ve gerekliliğine bir kez daha inandık.



Şimdilik uzaktan, Göktürk- Kemerburgaz'lı biri olarak Biltes Eğitim Kurumları ailesiyle beraber çıktığımız yolda, eğitimde yeni dünya süreçlerine uygun yöntemler üretme ve geliştirme maratonumuza son sürat devam ediyoruz. Online eğitim buluşmaları, ufkumuzu genişleten öğretim yöntem ve teknikleri ile bilimi ve sanatı çocuklarımızla buluşturuyoruz. Yeni dünya düzeninde geleceğin insanlarını şekillendiriyoruz. Okuma teknikleri, drama ve düşünce becerileri, farklılaştırılmış eğitim uygulamaları, oyun temelli öğrenme biçimleriyle çocuklarımızın kısa zamanda epey yol katettiğini gördük. Sağlık Bakanlığımızın yeni açıklayacağı eğitim-öğretim zamanı belki tekrar uzaktan çalışmayı gerektirecek.

Yapılan açıklamalar netliğe ulaştığında, alınan karar her ne olursa olsun; öğrencilerimiz derslerini gittiği yere taşıyan, eğitimin her şart ve koşulda devam ettiğinin bilincini kavramış bireyler olacaklar. Zamana çabuk uyum sağlayan çocuklarımız yeni şekillenen eğitim sistemi ile birer dünya vatandaşı olacaklar. Pandeminin yetiştirdiği jenerasyonlar insansız dünyaya yeni fırsatlar sunup ekolojik dünyanın doğal korumasına şahitlik edecekler. "Yeni Normal Gençler" başlığı altında farklı dünyanın nimetleri hepimizi bekliyor olacak. Tek kullanımlık plastikler, (Maskeler) alternatif yaşam alanları, sosyolojik araştırmalar yapan bilim insanlarının yeni konuları olacak.

Pandeminin seyrine göre şekillenen insanlık, doğal ve ekolojik süreçle yeniden nefes alacak. Olumlu ve doğru politikalarla daha kolay eğitim, daha çabuk yükselen neslin umudu olacak.

Daha güzel yeni bir dünya düzenine geçiyor olmak en büyük temennim...

Sağlık ve mutlulukla kalın...

Yürek dolusu sevgiler...





Koç Burcu Bebekleri

Bebeğinizin sakarlığı üstünde küçük kazalardan bebeğinizi koruyun.



Boğa Burcu Bebekleri

Her zamankinden daha huysuz olabilir. Uyku sorunları yaşayabilir.



İkizler Burcu Bebekleri

Oyun arkadaşları ile birlikteyken sorunlar yaşayabilir.



Yengeç Burcu Bebekleri

Uzun zamandır devam eden huysuzlukları bu ay son buluyor.



Aslan Burcu Bebekleri

Vermeyi düşündüğünüz eğitimleri bu ay kolaylıkla verebilirsiniz.



Başak Burcu Bebekleri

Onu seven kişilerden maddi destekler gelebilir.



Terazi Burcu Bebekleri

Sizler ile ilişki kurarken agresif tavırlar sergileyebilir.



Akrep Burcu Bebekleri

İleriye dönük olarak sağlık sorunlarına karşı dikkatli olmanızda fayda var.



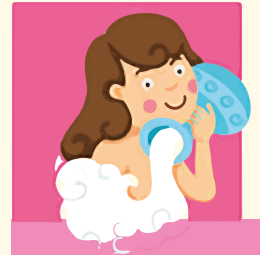
Yay Burcu Bebekleri

Kendini keşfedebilmesi için yeteneklerini sergileyebileceği oyunlar oynayın.



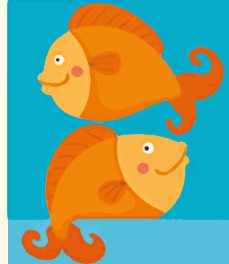
Oğlak Burcu Bebekleri

Evde yaşanabilecek küçük kazalara karşı dikkatli olun.



Kova Burcu Bebekleri

İletişim gücünü arttırabileceği konulara önem verin.



Balık Burcu Bebekleri

Bebeğiniz ile ilgili beklenmedik masraflar ortaya çıkabilir.

ÜRÜN TAVSİYELERİ



Philips Avent Natural Biberon

Anne göğsüne benzer yapıdaki yumuşak biberon emziği, doğal kavramayı teşvik edip anne göğsünün verdiği hissi taklit ederek emzirme ve biberonla besleme arasında geçiş yapmayı hem sizin hem bebeğiniz için kolaylaştırır.

Komili Bebe Sabunu

Bebeğinizin cilt temizliğini gerçekleştirir. Zeytinyağı içeriğiyle bebeğinizin hassas cildini korur ve derinlemesine temizlik sağlar. Cildi kurutmaz. Klinik ve dermatolojik olarak test edilmiş bu ürünü Migros Sanal Market'in Bebek Bakım Malzemeleri arasından edebilirsiniz.



Fisher-Price Yağmur Ormanı Portatif Anakaçağı ve Sallanan Sandalye

Bebeklikten çocukluğa kadar kullanılabilen bir sandalye! Oynama, rahatlatma, uyuma, besleme ve eğlence dahil çok fonksiyonlu kullanım! Yenidoğan koltuğu veya sallanan sandalye olarak kullanılabilir. Çocuğunuz büyüdüğünde, oyuncak barını çıkartarak kolayca sandalyeye dönüştürebilirsiniz. 18 kg'a kadar, sallanan çocuk sandalyesi olarak kullanabilirsiniz! Katlanabilir, taşınabilir ve sallanabilir.

ÜRÜN TAVSİYELERİ



LeiLeo Organik Bebek Battaniyesi

Ege Bölgesi pamuğundan üretilen organik bebek ürünleri, Global Organik Tekstil Standartları Sertifikası'na sahip. LeiLeo'nun ayrıca doğal ve sağlıklı bambu kumaşından hamile ve emzirme kıyafet ve aksesuarları da bulunuyor

Mustela Masaj Yağı 100ml

Cilt yüzeyini yumuşatır ve korur. Ürün Faydaları: İçeriğindeki besleyici yağlar ve vitamin kompleksi sayesinde keyifli bir masaj sağlamayı hedefler. Cildi rahatlatmaya, nemlendirmeye ve korumaya yardımcı olur. Yağlı bir his bırakmaz.



Weewell Bebek Kamerası

Görüntüleme ünitesinin yanı sıra bebeğinizi akıllı cihazlarınızdan da izleme fırsatı sunar. İOS ve Android destekli görüntüleme cihazı anlık görüntü kaydedebilme özelliğine de sahiptir. HD kamera görüntüsüne sahip olan bu ürünler, kamera hareket kontrolü ile ön plana çıkar.



KİTAP ÖNERİLERİ

Ayşe Güren
Miryalı Sarp Sakin'e
Göre Dünya



Yavaş ve sakin gezegen Mirya'dan geldiklerini düşünen ama Dünya'da doğup büyüyen beş arkadaşın şaşırtıcı, düşündürücü, komik ve zorlu maceraları üçüncü ve yeni kitapla birlikte şimdi tek ciltte okurla buluşuyor!

Kitap: Miryalı Sarp Sakin'e Göre Dünya
Yazar: Ayşe Güren
Resimleyen: Sedat Girgin
Yaş aralığı: 9, 10, 11 +
Sayfa: 224

Kedimin Adı Çamur, Köpeğimin Adı Erik ve Kaplumbağamın Adı Meraklı'da insanlarla hayvanları ortak yaşamalarda buluşturan yazar, çevirmen Ayşe Sarısayın, okurları Heybeliada'nın komşulukla ve dostlukla şenlenen dünyasına davet ediyor.

Kitap: Martılarımın Adları Tahir ile Zühre
Yazar: Ayşe Sarısayın
Resimleyen: Mehmet Tekin
Yaş aralığı: 11, 12, 13 +
Sayfa: 96



Roman, öykü ve masallarının yanı sıra araştırmaya dayalı Atatürk ve halk edebiyatı çalışmalarıyla da milyonlarca okurda iz bırakan Süleyman Bulut, yayımlanan ilk kitabı Kar Tanesi'nde suyun döngüsünden yola çıkarak toplumun bilgi, eğitim, iktidar döngülerini tartışıyordu. !

Kitap: Miryalı Sarp Sakin'e Göre Dünya
Yazar: Ayşe Güren
Resimleyen: Sedat Girgin
Yaş aralığı: 9, 10, 11 +
Sayfa: 224



KİTAP ÖNERİLERİ

Küçüğüm'ün çizeri Albertine, çocuk edebiyatının Nobel'i olarak kabul edilen Hans Christian Andersen 2020 Ödülü'ne değer görüldü.

Kitap: Küçüğüm
Yazar: Germano Zullo
Çeviren: Tuğçe Özdeniz
Resimleyen: Albertine
Yaş aralığı: 7, 8, 9 +
Sayfa: 80



Andersen Ödüllü İtalyan yazar Susanna Mattiangelì, "Antonio Gibi Biri"nde sıra dışı bir çocuk portresi çiziyor. Çocuklara ellerindeki sonsuz potansiyeli hatırlatan bir kitap...

Kitap: Antonio Gibi Biri
Yazar: Susanna Mattiangelì
Çeviren: Nükhet Amanoel
Resimleyen: Mariachiara Di Giorgio
Yaş aralığı: 5, 6, 7 +
Sayfa: 32

Bu kitapla çocuklar güneş sistemindeki bütün gezegenleri tek tek dolaştıkları ve onlarla ilgili kısa bilgiler öğrendikleri eğlenceli bir yolculuğa çıkıyor.

Sayfa: 32
Orijinal Adı: Blast Off!
Kapak ve Resimler: Ben Wood
Editör: Biray Üstüner
Çeviri Editörü: Ceren Ceylan
Son Okuma: Gönül Ekici





Koruncuklar Okulda, Desteyiniz Yanlarında

Koruncukların eeyitimini ve sağlıklı gelişimini dzenli bağışınızla destekleyebilirsiniz.

EğİTİME DESTEK
AYLIK
250 TL



Koruncuklar Okulda, Desteğiniz Yanlarında

Koruncuk Vakfı olarak, 1979 yılından bu yana hakları risk altında olan çocukların karşılaşılabileceği olumsuz etkileri en aza indirmek ve tüm ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kurulduk. 40 yılı aşkın süredir çocukların yoksulluk ve yoksunluktan zarar görmelerini engelleyen önlemlerle, onları aile yaşamında ve toplumda kendine güvenli bireyler olarak yetiştirmeyi amaçlıyoruz. Ulaştığımız her çocuğun sağlıklı sosyal ve psikolojik gelişimi için eğitim, korunma, gelişme ve yaşama katılım hakkını gözeterek çalışmalar yürütüyoruz.

Ortaokul ve lise düzeyinde çocukların örgün eğitime devam etmelerini sağlamanın yanı sıra kişisel gelişimlerini destekleyerek, onları donanımlı gençler olarak yaşamlarını sürdürebilmeleri için hayata hazırlıyoruz.

Siz de Koruncukların eğitimini ve sağlıklı gelişimini düzenli bağışınızla destekleyebilirsiniz.

2020 – 2021 EĞİTİME DESTEK BAĞIŞI

Web sitemizden dilersemeniz kredi kartı ile düzenli bağışta bulunabilir veya aşağıdaki hesap numaralarından bağışınızı gerçekleştirebilirsiniz.

Açıklama kısmına "Eğitime Destek" yazmanız gerekmektedir.

BANKA BİLGİLERİ

Alıcı Adı: Türkiye Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı

Garanti Bankası

TR28 0006 2000 7230 0006 2996 62

İş Bankası

TR29 0006 4000 0011 0800 6920 98

Yapı Kredi Bankası

TR53 0006 7010 0000 0081 3472 24

Akbank

TR09 0004 6001 0288 8000 1090 47

Erthe Bebe

DOĞAL OL RENKLİ OL

Ürünlerimiz % 100 organik pamuktur.



7 K İ T A 7 A R K A D A Ş

Erthe Bebe, unisex ürünleri ile 0-36 ay bebekler için hazırlanmış organik bebek giyim alanında uzmanlaşmış bir markadır.

Koleksiyonumuz Erthe Bebe'nin farklı canlılarla ilk etkileşimleri ve hayallerinin hikayesidir.

ORGANİK BEBEK GİYİMİ

Erthe Bebe
7 kıtaya seyahat
ediyor ve 7 arkadaşla
tanışıyor.

%100 Organik Pamuklu Kumaş

GOTS sertifikalı organik pamuklu kumaş, bebeklerin nazik tenine yumuşacık dokunur.



Anti Alerjik Baskı

En son teknolojiyle üretilmiş organik sertifikalı, anti alerjik baskı kullanılıyor. Ayrıca kumaş ve baskılar zararlı kimyasal risklere karşı test ediliyor.



Aksesuarlar

Bebek ürünlerimiz zararlı maddeler içermez. Ürünlerimizde nikel içermeyen çitçitler kullanıyor.



0850 582 26 35
info@erthebebe.com
www.erthebebe.com

f erthebebeturkiye @erthebebeturkiye P erthebebe

Erthe Bebe

BİLTES KOLEJİ

*Mutlulukla
Başarıya Taşır!*

**ÖNLEMLERİMİZİ ALDIK,
ÖĞRENCİLERİMİZİ BEKLİYORUZ.
ÇOCUKLARINIZ BİZE EMANET...**





**Daha Temiz Yaşam
Alanları İçin
Bize Güvenilebilirsiniz**



Seyrantepe 0212 325 63 21
Kemerburgaz 0212 234 64 34
Sarıyer 0212 242 43 01

www.altunhaliyikama.com.tr