

İsraf Olmaz  
Göktürk

# ANNE ÇOCUK

DERGİSİ

Mutlu Anne  
Mutlu Çocuk

Yıl :2 Sayı: 4 Fiyat: 10 TL Ocak-Şubat 2021



**Berrin  
Çelikel  
Yenilenin**

SAĞLIKLI  
TARİFLER

**COLLINA  
Anne Bebek Çantası**

**Esra Ertuğrul  
Ek Gıdaya Geçiş**

**Beyza Toksoy  
Etkili İletişim**

**oğuz Özyaral  
Büyüme  
ÇağınBağıışıklık**

**İrem Murdan  
Çocuklarda  
Probiyotik**

**Yeliz Polat  
inek Sütü Alerjisi**

**Hatice Ertuğrul  
Boşanma Çocukları  
Etkilemez**



Mutlu Yıllar 2021



**KEMERBURGAZ  
KENT ORMANI**



**Boğaziçi  
Yönetim**

[www.bogaziciyonetim.istanbul](http://www.bogaziciyonetim.istanbul)



# Ice Rink Kemerburgaz Buz Pisti Kemerburgaz Kent Ormanı'nda Açıldı



icerinkkemerburgaz



0530 641 51 47

# THE HOUSE | RESIDENCE

HELIS BODRUM



**DAPHNE**  
(544) 310 91 15

Inhouse Global Daphne,  
The House Residence Helis Bodrum  
projesini satmaya yetkilidir.

# BODRUM'DA YENİ BİR HİKAYE BAŞLIYOR!

Lüks villanızda  
eşsiz bir tatil deneyimi yaşayın,  
dilerseniz otel konseptinde  
kiraya verin!

#yenesilyazevi

# Estemıa

## KISA SÜREDE YÜKSEK KALORİ

### 30 Dakikada 2500 Kalori

## VACU MAGIC

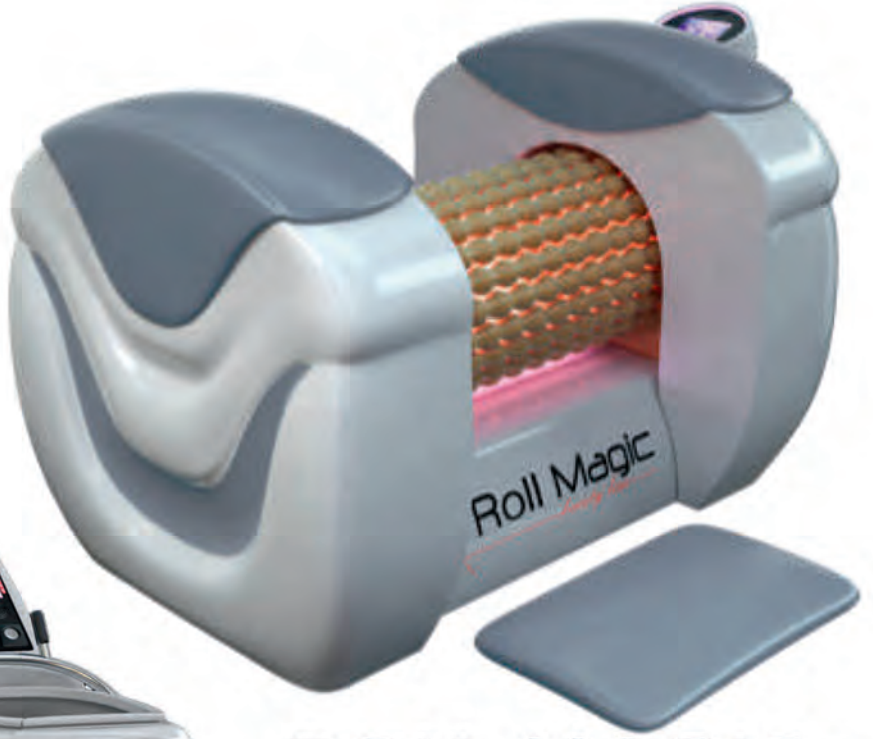
Fazla kilolarınızdan kurtulun!

Vacu Magic BeautyLine fiziksel egzersizsiz 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, selülit 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
- Selülit 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



EDİTÖRDEN  
Çiğdem Öner

Sorumlu Yazı İşleri  
Müdürü



## DEĞERLİ OKURLARIMIZ YENİ YILINIZ KUTLU OLSUN

Merhaba sevgili okurlar Anne & Çocuk Dergisi olarak yeni yılınızı kutluyoruz. Tabii ki sizin için yeni yılda harika birbirinden güzel sürprizlerimiz olacak. Bizi okumaya devam edecek olursanız göreceksiniz. Dergi ekibi olarak anne ve çocuklarınıza verebileceğimizin en iyisini vermek için elimizden geleni yapıyoruz. Dergi çıktığından bu yana göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı çok memnunuz ve bu ilgiye daima layık kalmaya çalışacağız.



Sizlerle birlikte yeni sayımızda her yıl herkesin yapmış olduğu gibi yeni yılla ilgili niyetler konusunda bizim de dergi olarak sizlerle ilgili iyi niyetlerimiz var. Birlikte yeni neslin yetişmesinde rolümüzün farkındayız ve bu rolü üstümüze düşen sorumluluk ile en iyi şekilde yerine getirmek için araştırmalarımız, gözlemlerimiz devam etmektedir. Profesyonel kişiler ve kurumlar ile işbirliklerimiz hız kesmeden sürmektedir.

Sizin ve ailelerinizin hayatlarında fark yaratacağımıza inanıyoruz. Sizlerle birlikte bizlerde gelişiyor ve dergimiz ile günden güne büyüyorum. İçeriğinde; ruh sağlığı, beslenme, giyinme, çocuk etkinlikleri ve eğlence gibi bütün bu konuları dergimizde bulabilirsiniz. Aradığınız herşeyi bulabileceğiniz bir dergiyi sizlere ulaştırmaktan mutluluk duyuyoruz. Sizlerde bize fikirlerinizi, önerilerinizi açabilirsiniz. (annecocuk@gokturkdergisi.com adresinden bize ulaşabilirsiniz.) **Takipte kalınız :)**

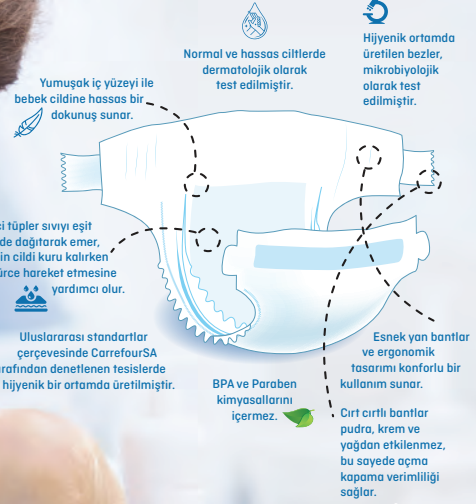
Sevgiler  
Çiğdem ÖNER





# Carrefour BABY

CarrefourSA güvencesi ve indirimli fiyatıyla  
Carrefour Baby bebek bezleri ile bebekler mutlu.  
Bebeğiniz için doğrusu CarrefourSA'da.



Carrefour  



**İmtiyaz Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni**

Ümit Öner

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Çiğdem Öner

**Sorumlu Yazı İşleri Müdür Yardımcısı**

Murat Mustafa Çelikel

**Kurumsal Satış ve Pazarlama Müdürü**

Ayşe Şengüneş

**Editör**

Aynur Tümen

Eylül Ayça Karakuş

**Dergi Asistanı**

Pınar Kara

**Grafik**

Emre Deveci

**Fotoğraf**

Oğuzhan Fidan

**Hukuk Danışmanı**

Av. Gizem CAN

**Mali Müşavir**

Şenol Uğraç

**Yer Sağlayıcı**

TE Bilişim

**Yayın Türü:** Bölgesel Süreli

**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

**Yönetim Yeri**

Göktürk Merkez Mah. 2.Kartal Sok.

G1 Konutları B Blok Kat:2 Ofis No:7

Eyüpsultan/İstanbul

**Reklam ve Abone:**

0212 322 17 07

0541 271 24 48

0542 249 22 42

## KARANTİNA SÜRECİNDE ÇOCUĞUNUZUN GÖZLERİNİ KORUYUN

Çocuğun okul hayatında başarılı olabilmesi için iyi bir görmeye sahip olması çok önemli. Uzmanlara göre okullarda öğretilenlerinin %80'ni öğrencilere görsel olarak iletilmektedir. Tespit edilmeyen ve tedavi edilmeyen görme sorunları öğrencinin derslerden geri kalmasına neden olabilir. Öğrencilerde en sık görsel sorunlara neden olan miyopi, hipermetropi ve astigmatizma olarak bilinen kırma kusurlarıdır. Günümüzde nedeni tam olarak anlaşılmamış olsa da miyopinin görülme sıklığı

tanıştırılmaması, aksi durumda ise ekran karşısında geçirdikleri zamanın kısıtlanması konusunda uyardı.

Covid-19 salgını döneminde uzaktan eğitim nedeni ile öğrenciler daha uzun süre televizyon ve bilgisayar karşısında zaman geçirmektedir. Ergonomik yönden ve göz sağlığı açısından tablet ya da dizüstü bilgisayar yerine televizyon ya da masaüstü ekranları tercih edilmelidir diyen Dr. Arıcı, “Ekranın üst sınırı göz hizasında olmalıdır. Ekran mesafesi en az 60 santimetre



Op. Dr. Tülay Arıcı  
Dünyagöz Ataköy

lar bir güne toplam 1 saat, 5 yaş ve üzeri çocuklar bir günde en fazla 2 saat süre ile ekrana bakmalı” dedi.

Op. Dr. Tülay Arıcı, özellikle yakın mesafeden kullanılan ve ekran barındıran cihazların uzun dönemde miyop riskini arttırdığını belirtirken bu tarz alışkanlıkları bulunan çocukların daha sık aralıklar ile göz muayenesi olması gerektiğini belirtti.

Çocukların görme ile ilgili sorunları olduğunu fark edilmesinin kolay olmadığını belirten Op. Dr. Tülay Arıcı, “Yapılan çalışmalar okulda çocukların %25’inde tanısı konulmamış görme sorunlarının olduğunu göstermektedir. Çocuklar görme ile ilgili bozukluğunun farkında bile değildir ve bu durum ‘gizli göz kusurları’ olarak bilinmektedir.” dedi.

Çocuklarda, gözlerde kayma, aşırı göz kırpma, konsantrasyon azlığı, bir gözü kapatmaya eğilim, okumadan kaçma, televizyonu yakın seyretme, parmak ile satır takibi gibi davranışların görünmesi durumunda hiç vakit kaybetmeden bir uzmana görünmenin şart olduğunu altını çizen Dünyagöz Hastanesinden Op. Dr. Tülay Arıcı öğrenme güçlüğü çektiği düşünülen çocukların göz muayenesinin kesinlikle ihmal edilmemesi gerektiğini söyledi.

giderek artış göstermektedir. Son 30 yılda öğrencilerde miyopinin görülme sıklığı iki kat artmıştır ve *Dünya Sağlık Örgütü* tarafından küresel epidemik şeklinde değerlendirilmektedir.

“Covid-19” nedeniyle tüm dünyayı etkisi altına alan salgının sonrasında özellikle çocukların ekran başında geçirdikleri saatler katlandı. Konu ile ilgili konuşan Dünyagöz Hastanesi Göz Doktoru Op. Dr. Tülay Arıcı özellikle 0-3 yaş aralığındaki çocukların televizyon, tablet ve telefonlar ile mümkünse hiç

olmalı ve ekranın parlaklığı azaltılmalıdır. Her 20 dakikada 20 saniye süre ile 6 metreden uzak mesafede bulunan bir cisme bakılmalıdır. Göz hekimi tarafından dereceli gözlük önerildiğinde takılmalıdır” diyerek uzun süre bilgisayar karşısında zaman geçirmenin göz kuruluşuna neden olacağı konusunda dikkat çekti. Ekranı uzun süre bakan çocukların gözlerinde ağrı, yanma, batma, göz kırpma refleksinin azalmasına bağlı göz kuruluşu, kızarıklık, bulanık görme ve gözlerde



Dünyagöz

DÜNYA  
GÖRMEYE  
DEĞER

## Yazarlarımız



Editör  
Çiğdem Öner

6



Aile Terapisti  
Aynur Tümen

12



Klinik Psikolog  
Pelin Öztaş

52



Öğretim Üyesi  
Beyza Toksoy

20



Uzm. Anne Bebek Koçu  
Sevim Kuruçay Çam

28



Kadın Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Nurhan Takar

30



Klinik Psikolog  
Tuğba Çevik

32



Uz. Klinik Psikolog  
Aysu Çelenoğlu

34



Diyetisyen  
İrem Murdan

36



Emzirme Danış.  
Esra Ertuğrul

38



Avukat  
Bünyamin İnce

73



Diş Hekimi  
S. Dilara Peker

44



Aile Danışmanı  
Kimya Çiftçi Dumlu

14



Koruyucu Sağlık Uz.  
Prof. Dr. Oğuz Özyaral

56



Girişimci, Eğitimci  
Fatoş Somsa

60



İç Mimar  
Gamze Birgül

62



Mentor  
Berrin Çelikel

64



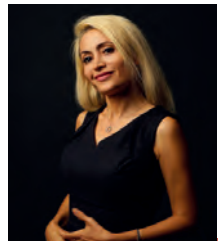
Avukat  
Begüm Gürel

65



Avukat  
Gizem Can

67



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

71

Kaliteli ve  
Uyku Tulumları

Uygun Fiyatlı  
Kapüşonlu Montlar

ebek  
Hello  
BABY.

59,90  
TL

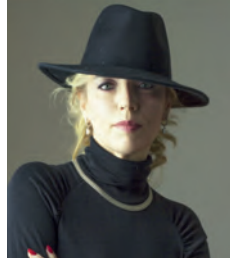
Sadece  
ebek'te



0216 325 11 11 | ebek.com

ebek  
Anne için, uzman bilgi

Aile Terapisti  
Aynur Tümen



Instagram:aynurtumen

## Çocuklarımız ile Bağ Kurmanın Önemi

Ebeveynlerin çocukları ile girdikleri etkileşim çocukların kendilerine, anne ve babalarına, varoluşlarına dair kavrayışlarını oluşturmalarına katkıda bulunur. İki çocuk oyun oynarken birbirlerinden zorla bir oyuncak aldıklarında ebeveyn çocuğuna "Başka birinin oyuncuğunu alamazsın" diyorsa her iki çocuğa da elinden almanın daha güçlü olan taraf için kabul edilir olduğunu öğretir. Veya ergenlikteki kızınıza, oğlunuza arkadaşına gitme ya da sokağa çıkma yasağı koyuyorsanız, çocuklarınızın doğru seçimler yapıp doğru kararlar verebileceğine güvenmediğinizi göstermiş olursunuz. Bunun yerine hem sözde hem hareketle iki başlıkta mesaj verebiliriz.

1-Benim de ihtiyacım senin de ihtiyacın önemlidir. İkimizin arasındaki bağ güçlü, sağlıklı iletişim ve güven üzerine kurulursa, ikimiz için geçerli stratejiler oluşturabiliriz.





2-Çocuklarınızın söz ve davranışlarının arkasındaki hisleri özlem, sevgi, öfke, kırgınlık, değerlilik v.b onları ne kadar önemseydiğinizi ve değerli oldukları gibi anlaşıldıklarını hissettirirsiniz. Böylece çocukların kendi ihtiyaçlarını anlamaları ve ifade edebilmeleri ve çözümlenmelerini yapabilmeleri kolaylaşır. Başkaları ile empati kurabilmeyi ise tamamen gözlem yoluyla ebeveynlerinin önce birbirleriyle olan ilişkilerinden sonra da ebeveynlerinin çevrelerindekiyle olan etkileşimlerinden öğrenirler. Burada verdiğimiz mesaj etkili olarak şu olur: “Herkesin ihtiyaçlarının görüldüğü ve karşılandığı bir dünya olabilir.” Ve hemen bilgisayar oynamaları, çok alışveriş yapmak istemeleri, evin toplanması, çok sık çok yemek ve bunun gibi insanların çok sıkı tutunduğu pek çok arzusunun gerçekte daha derindeki duygusal ihtiyaçları karşılamak için daha uygun seçilmiş stratejileri oluşturabileceklerini öğrenirler. Kendi ihtiyaçlarımızı karşılarırken onların ihtiyaçlarını göz ardı etmemeliyiz. İhtiyaçlarımızı karşılarırken bu karşılama onlara ayırmamız gereken zamandan çalmamalı, onlara değersizlik duygusu, dışlanmışlık, ötelenmiş hissi vermemeliyiz. Yaşadığımız tüm süreç mümkün olduğunca çocuklarımızı dahil etmeliyiz. Masayı birlikte hazırlamak toplamak, evi birlikte toparlamak, alışverişe birlikte gitmek, duygu ve düşüncelerimizi anlaşılır şekilde paylaşmak, bunu yaparken onu sırdış yapmak. Ağır duygusal yükler yüklemeyi kastetmiyorum. Pozitif olan her şey olabilir. Bilgi, deneyim, fikir, eğlence gibi çocuklarınıza, anne babalarını iyi tanıma fırsatı verirseniz, onların eylemlerinin sonuçları için onları suçlamadan keşfetmek ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya katkıda bulunmanın gücü ve keyfini yaşatırız.





## Çocuk ve Oyun: Oyun çocuğu hayata hazırlar!

Çocuk,hayatına katkıda bulunabilecek birçok davranışı ve bilgiyi oyun yoluyla öğrenmektedir.Ebevyenler çocuklarının beslenme,barınma gibi temel ihtiyaçlarını gideriyorsa;oyun da çocuğun kendini ifade etmede,yeteneklerini keşfetmede,motor becerilerini geliştirmede,zihinsel,duygusal ve dil gelişiminde en etkili yöntemdir.

### Çocuk Oyun Sırasında Ne Öğrenir ?

#### **Oyunlar sayesinde sosyal beceriler artar: Çocuk;**

- Çevresiyle iletişim kurar ve iletişim becerileri gelişir
- Arkadaş edinir.
- Paylaşmayı öğrenir.
- Problem çözme becerisi artar.
- Çocuk oyun oynayarak kendini ve yeteneklerini keşfeder; dünyayı ve başkalarını tanıyarak, sosyal ve duygusal ilişkiler kurar.

#### **Oyunlar sayesinde duygusal gelişimi artar. Çocuk;**

- Kendi iç dünyasını ve duygularını tanır.Kendini ifade etmeyi ve duygularına uygun tepkiler vermeyi öğrenir.
- Kurallı oyunlarda,çocukların görev duygusu gelişir ve sorumluluk alır.Kendilerine güveni artar.

#### **Oyunlar sayesinde fiziksel gelişim artar. Çocuk;**

- Oyun oynarken el-göz koordinasyonu güçlenir ve hareketlerini kontrol edebilir.
- İnce motor ( el ve parmak kasları) ve kaba motor (atlamak,zıplamak vs.) becerileri gelişir.

#### **Oyun sayesinde zihinsel gelişim ilerler. Çocuk;**

- Oyun anında çocukların kısa ve uzun belleği gelişir ve öğrenmesi kolaylaşır.
- Çocuğun çevresindekileri araştırma ve keşfetme imkanı ile; çocuklar şekil,renk,boyut gibi pek çok kavramı öğrenir ve eşleştirme,sınıflandırma yaparak pek çok zihinsel gelişim sağlar.
- Hayali oyunlar sayesinde yaratıcılığı gelişir.

#### **Oyun sayesinde dil gelişimi ilerler. Çocuk:**

- Etrafındaki sesleri ve konuşmaları tekrar ederek kendilerini ifade etmeyi öğrenir.
- Başkalarıyla oyun oynayan çocuklar etkileşim içine girer, karşısındaki kişiyi anlayabilmesi için onu dikkatle dinler ve yeni kelimeler öğrenerek kendi duygularını ifade etmeye çalışır. Oyunun sağladığı özgür ortam, çocuğun duygu ve düşüncelerini rahatlıkla gerçekleştirebileceği bir dünyadır. Garry Landreth'in da dediği gibi "Kuşlar uçar, balıklar yüzer, çocuklar oynar." Oyunun çocuğun en temel yaşamsal ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır.





## SAĞLIĞINIZ BİZİM İÇİN DEĞERLİ

Halılarınızı antibakteriyel halı şampuanı ile yıkamaktayız. Halılar Çocukların Oyun Alanıdır. Halılarınız Bu Biliçle Temizleniyor.



## HİZMETLERİMİZ

HALI YIKAMA



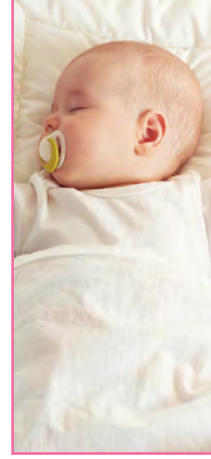
KOLTUK YIKAMA



STOR PERDE



YORGAN,BATTANIYE



Kış aylarında yoğunluk olmaması nedeniyle teslimat süresi 4 güne düşmüştür.  
(Halılarınızı 4 mevsim kapalı kurutma odasında kurutulur)

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

Adres : Mithatpaşa Mahallesi Bahçeköy Cad. Sedef sok.No:11 Kemerburgaz/İstanbul  
Tel : 0212 360 38 44 Gsm : 0533 398 14 97

Instagram:haliyikamakernek / facebook :kernekhaliyikama



## HEROES'İN DOĞUŞU

Firmamız 1980 yılında Necati Küçük Tarafından kurulmuştur. 19 yıl aktif olarak su matarası, beslenme kabı vb. okul gereçleri üretimi yaparak Türkiye ve birçok ülkeye toptan satışını sağlamıştır. Firmalarımızdan EREN EĞİTİCİ OYUNCAK KIRTASIYE A.Ş de kuruluşu olan 1999 yılında 2. kuşak olarak Murat Küçük Tarafından yönetime geçilerek; Eğitici oyuncak ve kırtasiye sektöründe hizmet veren sektöre girdiği günden itibaren farklılık ve başarılı grafiğe sahip firmamız, HEROES markası ile İstanbul Başakşehir'de bulunan 5500m2 kapalı alan'da %100 yerli ürünler ve %100 sağlıklı ürünler üretmek üzere yükselen ivmesine devam etmektedir. 2007 yılında İstanbul da Oyun Hamuru üretimine başlayan firmamız 2015 Yılında Türkiye'nin ilk Kinetik Kum üreticisi olarak piyasaya girmiştir. Alanında uzman ve kreatif düşünebilen güçlü bir kadrosuyla faaliyetlerini sürdürmekte olan firmamız, Eğitici Oyuncak ve kırtasiye sektöründe edindiği tecrübe, sağduyu ve öngörü ile tüm ürünlerimizde müşterilerimize daha fazla ne sunabiliriz mantığı ile ezber bozan ürün portföyü sunmaktadır.



EREN Eğitici Oyuncak Kırtasiye A.Ş. olarak, ürettiğimiz her ürün, her fikir, her proje rastlanmayacak benzersiz AR-GE çalışmalarının sonucu ortaya çıkar. Müşterilerimize, tüketicilere özel hissetmelerini sağlayan bu ürün grubunu sunmak ve ürünlerimizde göstermiş olduğumuz titizliği sizlerle buluşturmaktan onur duyuyoruz. Ürünlerimiz "önce sağlık" ilkemize yaraşır şekilde amacına uygun olarak, sağlığa zararsız maddelerin bir araya getirilmesiyle son şeklini almıştır. Her biri yüksek ham madde birleşenleriyle üretilmektedir. Firmamız bünyesinde Eğitici oyuncak markası olan HEROES ürünlerimizde çocuklarınızın el becerileri, zeka gelişimi ve psikolojik yansıma açısından olumlu ve faydalı olabilecek araştırmalar içermektedir. İçinde bulunduğumuz sektördeki müşterilerimizin ve ilgili tarafların, ihtiyaç ve beklentilerini karşılayarak, uygulanabilir şartları gözetmek, şirketimizin başarısını ve ürünlerimizin kalitesini sürekli olarak iyileştirmektedir.

Avrupa Standardı CE'ye uygunluk ile kendini taçlandırmıştır. HEROES markamız ile Dünya Geneline 32 ülkeye ihracat yapmaktayız.

### FREE GLUTEN NEDİR ?

Çocuklarımız için en önemli değerlerden biri olan sağlığımıza önem gösteriyoruz. Oyun hamuru ne kadar oyun malzemesi gibi gözükse de sandığımızdan daha fazla içeriğe sahiptir. Bu nedenle de içerisindeki malzemelerin kalitesi ve sağlıklı olması her zaman bizim ilk önceliğimiz olarak kalacaktır. Belirli bir kitleye değil, tüm çocukların güvenle oynamaya bilmesi için oyun hamurumuzda kullanmış olduğumuz ürünlerde tamamen tüm testlerimizi tamamlamış olup Gluteniz olarak sizlere sunmaktayız. Bütün çocuklarımızımıza daha güvenli oynama bileceği ürünler üretiyoruz.

**Sloganımızda da dediğimiz gibi;  
TÜRKİYE'DE ÜRETİYORUZ DÜNYAYI RENKLENDİRİYORUZ**



# HEROES OYUN HAMURU & HEROES KINETİK KUM



## HEROES KUM HAVUZU



TÜRKİYE'DE ÜRETİLMEKTEDİR

 Heroes\_sand  
[www.heroes.com.tr](http://www.heroes.com.tr)



## ÖĞRENCİNİN OKUL BAŞARISINDA AİLENİN YAPMASI GEREKENLER

Gerek okul rehberlik servislerin, gerekse öğretmenlerin veli görüşmelerinde ana gündem maddesi ; öğrencinin okul başarısı ve davranışlarıdır. Biz eğitimciler olarak, öğrencinin sorumlulukları kadar velinin de sorumlulukları olduğu kanaatindeyiz. Çocuğun kişilik gelişimi ilk olarak ailede başlar.

Çocuğun özellikle okul öncesi dönemde aile içinde geçirdiği yaşantıların ve bu dönemin izlerinin onun yetişkinlik yıllarındaki kişilik özellikleri üzerinde belirleyici rolü olduğu kabul edilmektedir. Öğrenci profillerini incelendiği zaman iyi dediğimiz öğrencilerin aile yapılarının, aile eğitiminin ve ailenin eğitime verdiği önemin olumlu etkilerini görebilmekteyiz. Bu sebeple; öğrencimizin okul yaşamında mutlu, başarılı ve iyi davranışlar göstermesi için veli olarak üzerimize düşen sorumlulukları bilmemiz ve yerine getirmemiz gerekmektedir. Sevgili anne ve babalar, Çocuğunuzun okul başarısı için ilk öncelikle çocuğunuzun anlamalı ve birey olduğunu unutmamalıyız. Peki öğrencinin okul başarısını nasıl daha iyi hale getirebiliriz? Bunun için neler yapılması gerekli maddeler halinde inceleyelim;

- \*Okulu ve öğretmenleri ile sıkı bir işbirliği kurmalıyız.
- \*Okul yaşantısı ile ilgilenmeli, anlattıklarını dinlemeliyiz.
- \*Okul dışındaki arkadaşlarını ve ailelerini yakından tanımalıyız.
- \*Çeşitli sorunları için sınıf rehber öğretmenine ve okul rehber öğretmenine başvurabilirsiniz, çocuğunuzun sorun yaşadığı durumlarda gerekli yerlere başvurmasını sağlayabiliriz.
- \*Öğüt vermek yerine örnek davranışlar göstermeliyiz. Çocuklar duyduklarını değil, gördüklerini uygular.
- \*Aile ve ev ile ilgili konularda ve sorunlarda çocuğunuzun düşünce ve önerilerini alıp onunla konuşmalıyız.
- \*Yemek yemeden, kahvaltı etmeden okula göndermemeliyiz. Sınav başarısında uyku ve yeme alışkanlıkları çok önemlidir.
- \*Okula devam durumu ile yakından ilgilenmeliyiz.
- \*Evde ders çalışmasını kontrol etmeliyiz. Ancak sürekli şekilde "ders çalış" ikazı olumsuz etki yapabilir. Onun yerine uygun çalışma ortamı sağlayınız.

\*Konuları bilmeseniz ve test edemeseniz dahi onun çalışıp çalışmadığını takip edebilirsiniz. Çalışan anne-babaların çocuğuna her gün evden çıkarken, eve döndüğünde o gün yaptığı çalışmalara bakacağını söylemesi, çalışmaların belli aralıklarla kontrol edilmesi çocuk üzerinde bir kontrol sağlayacaktır.

\*Okul ve sınav başarılarına yönelik eleştirilerde bulunurken çocuğun kişiliğine yönelik değil, davranışına yönelik eleştirilerde bulunmalı ve yapıcı olmalıyız.

\*Örneğin "Ne zaman iyi not aldın ki zaten, hiç şaşırmadım. Ne zaman adam olacaksın sen?" şeklindeki eleştiri yerine " Çalışmadığın için yine zayıf aldın. Biraz gayret ettiğinde başarabileceğine eminim. Benim yardım edebileceğim bir şey var mı? Sence nerede sorun çıkıyor?" diye sormak, hem öğrencinin savunmaya ve saldırıya geçmesini engelleyecek hem de çözüm için düşünmesini sağlayacaktır. İyi niyetle yaptığımız yanlışlar \*Kıyaslamalar... "Engin amcanın oğlu fen lisesini kazanmış! "

\*Yüksek beklentiler... "Sen kesin tıp okumalısın!" \*Mükemmeliyetçi yaklaşımlar... "Neden 90 alamadın? "

\*Çocuğu suçlu hissettirme... "Ben senin yaşındayken.... ""Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim..."

\*Çocuğun davranışlarını değil kişiliğini eleştirmek "Senden adam olmaz! "

\*Aşırı kısıtlamalar...

\*Ailelerin kaygısı (kaygı bulaşıcıdır!) Ya iyi not alamazsa, ya sınavı kazanamazsa...

\*Çocuğa her istediğini vermek, her istediğini yapmakta doğru bir davranış değildir.

\*Tehdit etmek

\*Öğrenci sınavda başarılı olamazsa yaşayacağı durumu bir ceza gibi göstermeyin. "Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin." gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkân bırakmaz. Tehdit; sınav kaygısının artmasına neden olur. Farkında olmadan yaptığımız yanlışlar;

## Aile içi tartışmalar,

- Aile içi tutarsızlıklar; anne ve babanın ya da evdeki diğer büyüklerin çocuklara farklı davranması,
- Çocuğu başkalarının yanında eleştirmek ,
- Kardeşler arasında ayırım yapmak,
- Çocuğun beslenmesine, uykusuna dikkat etmemek,
- Çocuklar ders çalışırken onlardan ev işleriyle ilgili şeyler istemek,
- Çocuklara yeterli zaman ayırmamak,
- Çocuğa ev işlerinde, kardeşlerinin bakımında fazla sorumluluk vermek Aileler bu olumsuz tutumları fark eder ve bunları olumlu tutumlarla değiştirirlerse çocuklar daha başarılı olabilirler. Çocuğun Başarısında Ailelerin Rollerini Aileler çocuklarına yardımcı olmak için kendilerine şu soruları sorabilirler:

- \* Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma ne kazandırıyor?
- \* Bu davranışlar-konuşmalar çocuğuma daha çok yardımcı olabilmemi sağlıyor mu?
- \* Böyle davranarak-konuşarak ne elde edebiliriz? Ailelere Öneriler • Çocuklarınızı dinleyin, çocuğunuzla onu anladığınızı hissettirin.
- \* Evde huzurlu bir ortam oluşturun.
- \* Çocuğunuzla yeterli ve kaliteli zaman geçirin.
- \* Çocuğunuzla olduğu gibi kabul edin, koşulsuz sevgi gösterin, empati kurun ve ben dili kullanın.
- \* Olumsuz davranışlarının doğrusunu anlatın, yargılamayın.
- \* Çocuğunuzun olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin.
- \* Çocuğunuza karşı sözel şiddet (hakaret, küfür) ve fiziksel şiddet(dayak) kesinlikle kullanmayın.
- \* Çocuklarınızın kendilerine hedefler belirleyebilmesine yardımcı olun. (Hedefleri olan öğrenci "Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusundan önce "Niçin ders çalışmalıyım?" sorusuna yanıt vermelidir. Çocuğunuzun "niçin ders çalışması gerektiği" sorusunun cevabını bulmasına yardımcı olmak en önemli adımdır.)

## Takdir ve Övgü

- \* Çocuğunuzun takdir edin. Çocuğunuzun, sürekli olumsuz yanlarını, yapamadıklarını vurgulamak yerine, olumlu yanlarını görmek onun kendisine olumlu bakmasını kolaylaştırır.
- \* Yapamadıkları ile değil yapabildikleri ile daha çok ilgilenin. Sık sık eleştirmek yerine, geçmişteki başarılarını onaylayın.
- \* Olumlu yanlarını ve çabalarını tespit ederek övün.

## Çocuklarımızın başarısızlıkları karşısında ;

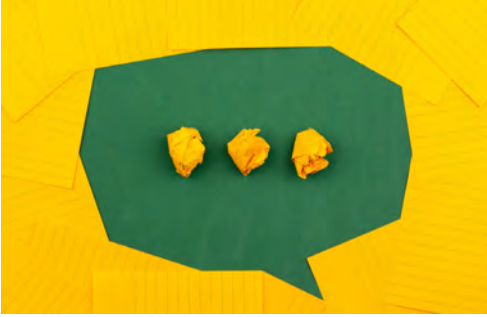
- 1- Öncelikle her çocuğun kendine has kişisel gereksinim ve gelişim içinde olduğunu kabul edelim. Onların sınırlarını zorlamayalım.
- 2- Alay etmeyelim, bağırılmayalım, düşük başarıyı eleştirmeyelim ve aşağılayıcı ses tonuyla konuşmayalım.
- 3- Onların ders dışı faaliyetlerini yasaklamayalım, okul sonrası ceza olarak ders yaptırmayalım. Yani başarılı olamamasını ona bir ceza nedeni gibi göstermeyelim.
- 4- Başkalarının onları aşağılamalarına göz yummayalım.
- 5- Onları "Nasıl olursan ol, sana değer veriyorum." duygusundan yoksun bırakmayalım.
- 6- Yanlışlarını "yüzüne vurmeyelim." Neyin daha doğru olduğunu, onun anlayabileceği ve benimseyebileceği biçimde ona göstermeye ve aynı zamanda onu kendi açısından anlamaya çalışalım.
- 7- Çocuğumuzla aramızdaki sıcaklığın, eğitim ve diplomadan daha önemli olduğunu asla unutmayalım.
- 8- Okuyan bir insan olduğumuz halde, çocuğumuz okumak istemiyor veya başarısız oluyorsa, bu durumun onun tercihi olduğunu kabullenelim.
- 9- Onların başarılarında etken olduğumuzu düşünüp, bu başarıyı paylaşırken, başarısızlıkları karşısında onları suçlamayalım. Başarısızlıklarında bizim de rolümüz bulunabileceğini düşünelim. Başarısız öğrencilerin anne-babalarının geliştirmeleri gereken temel tutum, düşük performans anlayışla kabul etmek, çocuklarının onlara ulaştırdığı gizli mesajları dikkatle bulup çıkarmaya ve sonuca göre akıllı ve hoşgörülü davranmaya hazır olmaktır. Çok şey mi istenmiş oluyor? Çok şey değilse bile çok önemli olduğu bir gerçek. Ama anne-baba olmak, zaten yaşamımızın en önemli ve en güç görevidir. İşaretler, çocuklarımızın güçlük içinde olduklarını gösteriyorsa, bütün gücümüzü bunları çözümlenmeye yöneltmek durumunda değil miyiz?

Öğretim Üyesi  
Dr. Beyza Toksoy



Instagram: dr.beyzatoksoy

## Etkili İletişim



İletişim; iletilmek istenen bilginin hem gönderici hem de alıcı tarafından anlaşıldığı ortamda bilginin bir göndericiden bir alıcıya aktarılma sürecidir. Kişiler arasında, duygu, düşünce, bilgi, haber alışverişi, duygu, düşünce, bilgi ve haberlerin, akla gelebilecek her türlü biçim ve yolla kişiden kişiye karşılıklı olarak aktarılmasıdır. Latince “paylaşmak” anlamına gelen “communicate” kelimesinden gelmektedir.

Çocuklarımıza kazandırmamız gereken en önemli yetkinliklerin başında iletişim becerileri gelmektedir; çünkü hayattaki başarımızın temeli iletişim gücümüze bağlıdır. Aile ilişkilerimizde, arkadaşlarımızla olan ilişkilerimizde, okul hayatı ve iş hayatımızda kısaca sosyal ve profesyonel hayatımızdaki tüm ilişkilerimizin temelinde iletişim becerilerimiz yatmaktadır.

### **Peki etkili iletişim kurabilmek ve iletişimin önündeki engelleri kaldırabilmek adına neler yapabiliriz?**

- Öncelikle insanların çoğu dinlenilmek ve anlaşılmak istemektedir. Kişi, karşısındaki tarafından anlaşıldığını hissettiğinde motive olur. Dolayısıyla, iyi bir dinleyici olmak etkili bir iletişimin temel kuralıdır.
- İletişim sırasında beden dilini doğru bir şekilde kullanmak önemlidir. Konuşulan

kişiyile göz teması kurmak, karşıdaki kişiye dinlendiğini hissettirecek jest ve mimikler yapmak, hafifçe başını sallamak gibi.

- Konuşan kişiye uygun zamanlarda açık uçlu sorular sormak, yorumlarda bulunmak konuşma sırasında kişinin motivasyonunu arttıracaktır. Tabi ki sözünü kesmeden ve yargılayıcı yorumlarda bulunmadan...

- Empati kurmak, ön yargısız dinlemek, konuşulanları kişisel algılamamak, yapıcı ve olumlu eleştirilerde bulunmak da önemlidir.



- Yorum ve eleştirilerde karşıdaki kişiye değil, durum ve olaya yönelik söylemlerde bulunulmalıdır; aksi takdirde bireyde olumsuz bir benlik anlayışının oluşmasına sebep olunur.

- Öğüt vermek yerine, çözüm getirmek ve yönlendirmek daha doğru bir davranış olacaktır. Çünkü öğüt vermek konuşan kişide direnç yaratabilir ve kişinin savunma haline geçmesine neden olur.

- Özellikle çocuklarla olan iletişimlerde; “sulu göz”, “sakar” vb. ad takmalar, çocuğun öz imgesi üzerinde son derece olumsuz etkiler bırakır. Çocuğun kendine olan güveni zedelenir, kendisini anlaşılma- mış ve çaresiz hisseder.



**Dt.Özgecan KASNAK**  
20 yıllık tecrübesiyle




Ö Z E L  
**ZEN GÖKTÜRK**  
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ  
**AÇILDI!**  
[www.zengokturk.com](http://www.zengokturk.com)



- 🦷 Gülüş Tasarımı
- 🦷 Ortodonti
- 🦷 Lamine Veneer
- 🦷 Çocuk Diş Tedavileri
- 🦷 İmplant
- 🦷 Diş Taşı Temizliği
- 🦷 Diş Beyazlatma
- 🦷 Dolgu
- 🦷 Pembe Estetik (Diş Eti Estetiği)
- 🦷 Kanal Tedavisi



**0212 322 8 322**  [zengokturk](https://www.instagram.com/zengokturk)

Belediye Cad Doğa 77 Konutları C Blok No : 22 - D Göktürk - Eyüpsultan /İST

## SİBEL NEBİOĞLU

### Kurucu İşletmeci



instagram : @sibelin\_tatli\_mutfagi

#### 1-SİZİ KISACA TANIYABİLİR MİYİZ?

Sibel Nebioğlu 1983 Sakarya doğumluyum. Evli 3 çocuk annesiyim, İstanbul ' da yaşıyorum.

#### 2- BU SEKTÖRE GİRİŞİNİZ NASIL OLDU?

Daha küçük yaşlarda annemin mutfak sevdasından , genlerimden gelen el lezzetinden bitmek bilmeyen mutfak aşkımı çalışma isteğimle de birleştiren hayal ettiğim mutfak için 2 yıl önce ilk adımı attım. Kendime ait minik bir cafe işletiyorum.

#### 3- BU İŞİN SİZE HİSSETTİRDİKLERİ NELERDİR?

Babamın bir sözü vardır kulaklarımdan hiç çıkmayan :) "Yapacağın iş sana yük olmamalı , mesleğin ne olursa olsun severek yapmalısın zorluğu bile tatlı gelmeli " der. Evet , çok zor bir meslek dalı gastronomi. Ülkemizde de yapılan yarışmalar tv programları ile keyifli ve eğlenceli yanlarıyla daha da sever olduk ama mutfağın arkası oldukça zor ve stresli. Her şeyden önce insan sağlığının ön planda tutulması gereken bir sektördeyim. O yüzden

dikkatli özenli temiz ve hijyenik şekilde keyifli bir iş çıkarmaya çalışıyorum. İşin sonunda da müşterilerimin tadımlarıyla ve yaptıkları yorumlarla her şeyi unutuyorum. İnsanları mutlu ettiğim için daha çok mutlu oluyor ve iyi ki bu meslekteyim diyorum.

#### 4- İŞİNİZ İLE İLGİLİ EĞİTİM ALDINIZ MI? İDOL ŞEFİNİZ VAR MI?

Kendi yeteneğimin farkına varmamla birlikte rol aldığım ilk kişi tabii ki annemdi. İlerleyen süreçte bu işi kendi mutfağımdan çıkıp profesyonel şekilde yapmak istediğimde birçok kurs ve alanında uzman şeflerden birebir eğitimler aldım. Sosyal medya da şuan bu konuda çok yardımcı gözüme takılan her tarifi inceleyip kendi yorumumu katarak deniyorum. Bu sektörde türk ve yabancı birçok şef takip ediyorum. Gerek mutfak disiplinleri gerek reçeteleri olsun. Ama kadın dayanışması yapcam tatlıcı olmasa da kendisi Şef Özlem Mekik azmine ve yaptığı her işe hayran olduğum bir kadın şef. Ülkemizi yurtdışında temsil etmiş yeniliklere imza atan. Bir gün bende yaptığım pastalar ve tatlılarla aynı gururu ülkeme yaşatmak istiyorum.





## 5- İLERLEYEN SÜREÇLERDE PROJENİZ VAR MI?

Evet, hayallerimle yaşayıp kurduğum her hayali gerçekleştiren biriyim. İlk adımı atıp kurduğum işletmemi büyütüp markalaşmak ve catering firması kurmak sıradaki projem. Bunun yanında gerçekleştirmek istediğim sosyal sorumluluk projelerim var. En kısa zamanda gerçekleştireceğim.

## 6- BU MESLEKLE İLGİLENEN KİŞİLERE TAVSİYELERİNİZ NEDİR ?

Babamın bana söylediği sözü onlara söyleyeceğim :)  
"Ne yaparsan yap , aşk ile yap". Bizim meslekte gerçekten bu işi sevmek lazım ve zaman kavramını unutmak lazım.  
Her an acıkabilir, her an tatlı yemek isteyebilir düşüncesiyle zamansız çalışanlarız. Kesinlikle temiz ve titiz çalışmalılar.  
Bu işi 'Samimi, sabırlı ve sevgi dolu yapmalıyız.'





## BOŞANMA ÇOCUKLARI ETKİLEMEZ ANNE - BABA ETKİLER

Aile kavramı içinde karı koca ayrılığı çocuklar üzerinde negatif etkiler bırakabilir. Fakat bunun sorumlusu boşanma değil anne babanın tutumlarıdır. Ve çocukların ruhsal temelleri anne babanın davranışları üzerinden atılır. Anne babalar bu kavramı yanlış anlayıp çocukların sahipleri gibi davranırlar. Onların sahipleri değil sadece anne babalarıyız. Yapacağımız her davranışın her cümlemin onlar üzerinde etkisi olduğunu unutmamalıyız. En önemlisi kendi yaptıklarımız sözlerimizden daha etkilidir.

Ve maalesef ki sağlıksız ilişkiler, tedavi edilemeyen ve boşanma ile sonuçlanan ilişkiler çocuklar üzerinde suçluluk duygusu oluşturuyor. Ve çocuklar bu suçluluk duygusunu üzerlerinde taşıyorlar. Boşanmanın kendilerinden kaynaklandığını düşünürler. Ve hiçbir çocuk anne babasının boşanmasını istememesine rağmen bu durumunun katlanana olur.

Çocuğa boşanma anlatılırken onu yetişkin olarak düşünüp, gerçekler (boşanmanın aktarılması) aktarılmalıdır. Tek bilmemiz gereken vereceği tepkiler yetişkin tepkileri olmayacaktır. Kabul etmeliyiz ki bu çocuk için kabullenmesi zor bir süreçtir. Dikkat etmemiz gereken başka bir noktada çocuklara baş edemeyecekleri sorunlar aktarılmamalıdır. Anne baba bu süreçte çocuğa boşanmanın çocuktan kaynaklı olmadığını, yetişkin olarak ilişkilerinin kötü olduğunu ve yolunda gitmediğini anlatmalıdırlar. Bu durumda çocuğun yaptığı bir şey kaynaklı olmadığını bilgisini vermelidirler.

Küçük yaştaki çocukların kendilerini ifade etmeleri gerçekleşmediği için, boşanma karşısında çocuklar bazı psikosomatik tepkiler geliştirebilir. Bunlar kusma, karın ağrısı, ateş, bağırsak sorunu gibi rahatsızlıklar yaşayabilirler. Veya tırnak yeme, regrese olma (parmak emme, altını ıslatma) gibi tepkiler verebilir.

Daha büyük yaşlarda okuldan kaçma, evden kaçma, hırsızlık yapma, alkole yönelme veya madde kullanımı başlayabilir. Bunları anne babanın boşanması karşısında duyduğu negatif duygularla baş etmek için yapar. Yani karşılamadığı duygusal boşluğu doldurmak için yapar. Bu süreçte anne babaya düşen en önemli görev çocuğun duygusal ihtiyaçlarını sağlamaktır. Ve boşanmanın sebebinin o olmadığını çocuğa sabırla anlatmaktır. Boşanma sürecinde yapılması gerekenler, canınız ne kadar acırsa acısın çocuğunuzla kötöleyeceğiniz kişi çocuğunuzun anne ve babasıdır. Bu yüzden bunun yapılması çocuğunuzun ruhsal durumunu negatif etkiler ve derin hasarlar bırakabilir. Anne babalar çocukları mutlu etmek için, yanlarına çekmek için her istediğini yaparlar. Bu durum çocuklarda otorite ve sınır sorunlarına neden olur. Birde sınırlar konusunda çocuğun aklının ve duygularının karışmaması için; çocuğunun anne tarafından babaya kapıdan teslim edilmesi gerekir. Babanın annenin boşanma gerçekleştikten sonra aynı evde kalmamaları gerekir. Bu tür davranışlar çocuğun tekrar annem babam bir araya gelecek mi diye düşünmesine sebep olur.

Boşanmadan sonra yapılmaması gereken davranışlar vardır. Çocuğunun yeni bir düzen kurulacağına ve bu süreçte kendisinin iki evi olacağına aktarılması gerekir. Anne babası olmaya devam edeceğinizi, karı koca olarak ayrıldığınızı, onları sevmeye ve yanlarında olmaya devam edeceğinizi çocuklarınıza aktardığınızda çocuklarda sorumluluk bırakmamış oluruz.

Kısaca toparlarsak hastalıklı ilişkinin tedavi edilmesi eğer tedavi edilemiyorsa bitmesi gerekir. Hastalıklı ilişkiye devam edilen evliliklerde çocuklar çok daha fazla hasar alırlar. Bunun yerine boşanmış sağlıklı anne babayı tercih ederiz ki bu durumda çocuğun ruhsal durumu sağlıklı olsun.

# OĞUZHAN FİDAN

## PHOTO STUDIO

0(534) 561 66 61  
OGUZ.PHOTOGRAPHY  
WWW.OGUZHANFİDAN.COM  
GÖKTÜRK MERKEZ MAH.  
GÖKTÜRK CAD. NO:7





## Ödül ve cezayı bıraktığınızda disiplini nasıl sağlıyorsunuz ?

Ebeveynliğin en büyük zorluğu, anlık sorunlarla başa çıkmaktır ve ceplerimiz bu anlık sorunlarda kullandığımız” anlık çözümlerle”, cezalar, ödüller veya rüşvetlerle, doludur. Peki bu çözümler;

### -Uzun vadeli midir?

Hayır! Sorun pek yakında artarak geri gelir.

### -Önemli sosyal ya da yaşamsal becerileri destekler mi?

Hayır. Ceza önemli değerleri değil, korkuyu, ödül (rüşvet) öz disiplini değil, çıkarları ön planda tutar.

### -Peki bu neye sebep olur?

Çocukla kurulan bağı koşullandırır, evdeki ortamı savaş alanına dönüştürür, ebeveynliği “kazanma” ve “kaybetme” mücadelesine indirir ve etki alanımızı yok eder.

Tüm bunların aksini yapmak için niyet sağlam olsa da, yöntemimiz yok. Çünkü bunları yapmadan disiplin sağlamak, davranış kazandırmak imkansız gibi görünüyor.

Pozitif disiplin dünyada 60’dan fazla ülkede, farklı kültürlerde 40 yıldır, önce ebeveynde sonra çocukla kurulan ilişkide, dolayısıyla evin atmosferinde büyük dönüşümlere sebep oluyor. Bu dönüşümler de uzun vadeli hedefleri için ebeveynlerin en büyük destekçisi haline geliyor.

## O halde ödül, ceza ve rüşvetin yerine geçen, gerektiğinde hem katı hem de sevecen bir yaklaşımın bize kazandırdıkları neler?

*\*Sağlıklı sınır koyabilmek.*

*\*Bağı odaklı ebeveynlik. Aramızdaki bağ kopabilir ama özünde ne kadar güçlüyse uyumlanmaları o kadar kolaydır.*

*\*Çocukları sorun çözümüne dahil etmek. Çözümü kendileri bulmaları ve sorumluluk almalarını sağlamak.*

*\*Davranışların altında yatan sebepleri bulmak.*

*\*Karşılıklı saygı.*

*\*Hataları öğrenme fırsatı olarak görmek.*

*\*Yanlışların altını çizmektense doğru davranışları vurgulayıp teşvik etmek.*

Pozitif disiplin hem çocukluk hem de ergenlikte ailelere kılavuzluk etmeye, hayatları değiştirmeye ve geliştirmeye devam ediyor.



ABC AHAŞAP

Emzik zinciri malzemeleri ve  
Ahaşap Hobi ürünleri imalatı



The CE testing

EN71

N71 environmental monitoring

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

+90(553) 066 57 92

abc\_ahsap

abc\_ahsap

Uzman Anne Bebek Koçu:  
Sevim Kuruçay Çam



Instagram:  
sevimkurucaycam

## İKİZ, ÜÇÜZ BEBEK ANNELERİNE TAVSİYELER

Genelde ikiz, üçüz bebek anneleri videolarında, hep koşuşturan, acele eden ve yorgun anneler anlatılıyor. Bunlar sizin gözünüzü korkutmasın. Tatlış bebeklere bakın, ne kadar şanslısınız. bu videoda da koşuşturan, yorgun, aceleci anne.



Bence programlı olduktan sonra tek bebek beslenme ve bakımından hiç bir farkı yok. Çok rahat ikiz bebeklerine bakan ve kendine de bol vakit ayıran anneler tanıyorum. O yüzden asla stres olmamalı ve keyfini çıkarmalısınız. İkiz, üçüz bebek haberini alıp, duyurduktan sonra, eminim hamilelik boyunca birçok öneri, nasihat ve tavsiye almışsınızdır, bunlar genelde tek bebek sahibi olan annelerden gelmiş, hatta biraz gözünüzü korkutmuş olabilir. Ama bebekleriniz büyüdüklerinde siz çok daha rahat edeceksiniz, çünkü birbirleriyle çok güzel vakit geçirirler, siz daha çok kendinize vakit ayıracaksınız. Ayrıca ikinci çocuk

yap baskısı, stresi yok, evde oyun arkadaşı ihtiyacı yok, okulda birbirini koruyup kollayacaklar içiniz rahat olacak, yaş farkı olmadığı için ilgi alanları, arkadaş grupları aynı olacak, ergenlikte sırdaş olacaklar vs. gibi çok avantajın var. İkiz bakımı, beslenmesi söylendiği gibi çok zor değildir, sadece biraz daha programlı ve düzenli olmalıdır. Siz iki bebeği taşıyıp sağlıklı büyüttüyseniz, vücudunuz iki bebeğe yetecek kadar süt üretir. Burada önemli olan sizin iyi dinlenip, beslenip ve kendinize iyi bakmanız gerekir. Annemiz ihtiyaçlarını karşılayamazsa, bebeklerinin ihtiyacını karşılamakta zorlanabilir.



mize dinlenip, süt üretmeye vakti olsun. Eğer ayarlanmasa, sürekli birini beslersiniz, diğeri acıkır ve bu sizi çok yorar.Eğer yalnızsanız bir bebeğinizi emzirirken, diğer bebeğinizi başı yukarda olacak Şekilde yanınıza alıp biberonla besleyebilirsiniz.

İlk haftalar daha uzun olan beslenme süreleri, biraz kilo alıp kuvvetlendiklerinde daha kısa olacaktır, birkaç hafta daha sabırlı olmalı, yakınlarınızdan, eŐinizden daha çok destek almalısınız.



Eğer mama takviyesi gerekiyorsa siz bebeğinizi önce emzirirsiniz, yakınız sonra mama verir, siz diğer bebeğinizi emzirip, takviye yaparsınız. Hep aynı memeyi aynı bebeğe vermeyin, sonra diğer memeyi istemeyebilir, iki bebeğinizde iki memeyi verin mutlaka.İkiz annelerimize diğer bir tavsiye de, özellikle gece dinlenebilmek, uyuyabilmek için, bir öğün bir bebeğini iki gŐs uzun emzirip, aynı anda eŐiniz, yakınız diğer bebeğinize daha önceden çektiği



sütü verebilir. Diğer öğünde diğer bebeğinizi uzun iki gŐs emzirip, diğer bebeği sütü içer. Böylelikle iki bebeğiniz aynı anda tam doymuŐ, eşit uzun emmiŐ ve beslenmiŐ oluyor ve daha uzun uyuyor.

4.5.ayından sonra beklerinizin yanına, onların eline verip, kendi kendilerine içmeye yavaş, yavaş alıŐtırabilirsiniz. Böylelikle rahat edersiniz. Bebeklerimiz aynı anda doğsa da her Şeyi aynı olmayacaktır, sürekli kıyaslamayın, stres yapmayın. Beslenme saatleri olabildiğince düzenli olursa, annemiz daha çok dinlenir, daha çok süt üretir, bebiŐlerin karnı daha çabuk doyar, daha uzun uyurlar. Özel annelerimize kucak dolusu sevgiler.



Kadın Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Nurhan Takar



Instagram: takarnurhan

## Bebeğim Kucağımda

Bebeğimle geçirdiğimiz yaklaşık 40 hafta sona erdi. Nihayet kucaklaştık. Sağlıklı mı, boyu kaç cm, kime benziyor, gözü ne renk acaba serüvenini cevabı artık kucağımızda. Mis gibi kokusuyla üstelik. Şimdi bundan sonraki yaşam nasıl olacak? Uyksuz geceler, ağlasa niye ağladı? Ağlamasa niye ağlamıyor? Sütüm gelir mi? Bebek doyar mı? Kafamızda deli sorular.

40 haftalık gebelik süresinde artan iştah, azalan hareket ve değişen hormonal durum nedeniyle alınan kilolarımızı verebilecek, aynı zamanda emzirme döneminde sütün kalitesini arttıracak şekilde beslenmenin düzenlenmesi gerekir. Sütü arttırmak için çok miktarda yemek yerine besin çeşitliliğini ve alınan sıvı miktarını arttırmak gerekir. Emzirme döneminde annelerin günlük almaları gereken kaloriye sadece 500 kalori eklemek yeterlidir. Emzirme pozisyonu oluşabilecek postür bozuklukları ve sırt ağrılarını önlemek için önemlidir. Dik pozisyonda sırtımızı dayayıp bebeği kendimize yaklaştırmalıyız.



Meme ucunda areola - yani kahverengi kısmın - bebeğin ağzında olması memeucu çatlaklarını önlemede önemlidir. Bunun için emzirme sırasında silinmesi gerekmeyen çeşitli kremlerden de faydalanılabilir. Karın kaslarımız 9 ay boyunca bebeğin büyümesiyle birlikte uzamıştı ve bir torba şeklini almıştı. Tekrar kısalarak eski halini alması için nefes egzersizleri yapılmalı. Karın kasları bu şekilde güçlendirilerek doğum sonrası 3. aydan itibaren spor yapılmalıdır. Korse kullanımı görüntüyü düzeltse de egzersiz yapmazsak kalıcı bir düzelme sağlanamaz. Yenidoğan bebeğin uyku düzeninin oturmasına kadar geçen sürede anne, bebeğin uyuduğu vakitleri fırsat bilip kendi gücünü toplamak için kullanması gerekir. Ancak bu şekilde psikolojik açıdan da güçlü olabilir. Bu dönemde aileden ve yakın çevresinden alacağı destek önemlidir.





**Çocuklarınızla güvenle gelip günün  
En önemli öğünü olan kahvaltıyı  
Organik ve yöresel ürünleri ile  
Göktürk Kahvaltı Evinde yapabilirsiniz.**



**0212 322 62 65**  
**0507 503 22 75**



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

**Göktürk Merkez Mah. Nazlı Sokak Neo Stüdyosu Sitesi  
No:3/D İST/EYP/GÖKTÜRK**

Klinik Psikolog  
Tuğba Çevik



instagram  
psikologtugbacevik

## Çocuklar için Oyun Neden Önemli ?

Gelişimin her evresinde oyun beden ve ruh sağlığı açısından çok önemli... Çocuklar oyun yoluyla deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini ifade eder. En doğal iletişim aracı olan oyun çocuğun dilidir. Biz yetişkinler gibi duygu ve düşüncelerini sözel olarak ifade edemeyip oyun yoluyla dışa vururlar.

rahatsız eden duygulara da yer verip yüzleşmeye ve kontrol etmeye çalışır. Çocuk ailede yaşanan herhangi bir olumsuz olayı, kardeş kıskançlığını, korkularını, kaygılarını, düşmanlık, sevme /sevilme, güven duyma gibi birçok duygusal tepkiyi ve bu tepkileri oyun yoluyla kontrol etmeyi öğrenir. Oyun, çocuğun duygularını düzenlenmesine yardımcı olur.



·Gelişmekte olan beynin öğrenilenler arasında bağlantı kurmasını sağlar. 15 dakikalık oyunun bile bebeğin beyinde yeni bağlantılar oluşturduğunu biliyor muydunuz?

·Sosyal becerilerin gelişimi için de önemi yadsınmaz. Oyun yoluyla çocuk deneme-yanılma, başladığı işi tamamlama, başarmak için çabanın önemi, kurallara uyma, işbirliği, yardımlaşma ve paylaşma gibi becerileri kazanır.

·Oyunun duygusal gelişime etkisinden bahsetmek istiyorum. Çocuğun oynadığı oyun köşeleri, aldığı roller, kullandığı materyaller çocuğu tanıma konusunda en iyi ipuçlarıdır. Oyun üzerine yapılan araştırmalarda çocuğun duygu, düşünce ve gelişim düzeyini anlamanın en iyi yolunun oyun sırasında gözlemlenmek olduğuna vurgu yapılır. Çocuklar oyun esnasında yalnızca kendisini mutlu eden olaylara yer vermezler. Bununla birlikte kendilerini

· Hareketli oyunlar kasların gelişimine destek olur. Denge, koordinasyon, dikkat, esneklik gibi psiko-motor becerilerin gelişimine katkı sağlar.

· Sorumluluk alma, karar verme becerilerinin gelişimine katkı sağlar.

Özetle, oyun; çocukların öğrenmesi, gelişmesi, sosyalleşmesi ve ebeveyni ile bağ kurmasına yardımcı en doğal iletişim aracı olduğu unutulmamalıdır.



# Doğallığın Zirvesinden!



## Ödüllü Doğal Kaynak Suyu



Çağrı Merkezi

**0850 455 55 54**

Göktürk Kemerburgaz Bölge Bayisi

İletişim: 0544 459 92 00

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



## Felaketlerden Sonra Çocukların Karmaşık Duygularla Başa Çıkabilmesine Yardımcı Olmak İçin Neler Yapılır?

Çocukların güven ihtiyacının giderek arttığı bir dönemdeyiz. Salgınla birlikte değişen yaşamlarımıza bir de deprem gerçeği eklendi. Bu gibi felaketler çocukların dünyayı güvensiz bir yer olarak algılamasına, kafalarının karışmasına, kendilerini çaresiz ve korku dolu hissetmesine sebep olabiliyor.

Duygularını ifade edemeyen ve endişeleri hakkında konuşamayan çocuklar, içlerinde yaşadıkları bu karmaşayı davranış yolu ile dışa vurmaya seçiyor.

Her zamankinden daha huzursuz veya öfkeli olmak, şiddete başvurmak, sıklıkla

ağlamak, uyumakta zorlanmak, daha fazla ilgiye ve temasa ihtiyaç duymak, anne-babadan ayrılmakta zorlanmak, sürekli benzer sorular sorarak güvende olduğundan emin olmaya çalışmak, bazı seslere ve ortamlara karşı aşırı hassaslaşmak ve korku duymak sık görülen tepkilerden.

Bazı çocuklar bu tepkileri olayın hemen ardından gösterirken, bazıları ise bir süre geçtikten sonra gösterebiliyor. Böyle zamanlarda anne ve babaların çocukları ile kuracağı destekleyici ilişki, onların karmaşık duygularla başa çıkabilmelerinde büyük önem taşıyor.

### ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN

Konuşmanız sakin ve güven verici olsun. Kendisini ifade etmekte zorlandığında onu şefkatle destekleyin. Varsayımlardan uzak bir şekilde dinleyerek, ne yaşadığını anlamaya çalışın.

### DUYGULARINI ÖNEMSEYİN

Her duygunun bir işlevi vardır. Çocuğunuza; kızdığı, korktuğu veya üzüldüğu zaman duygusunu bastırmak yerine, bu duyguyu doğru davranışla nasıl ifade edebileceğini öğretin.

### DEVAMLILIK SAĞLAYIN

Günlük hayatta ve ilişkilerde devamlılık sağlayın. Normalde yapılan aktivitelerin devamı (derslere katılmak, sevdikleriyle görüşmek gibi) çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesine yardımcı olur.

### PLAN YAPIN

Güvenlik duygusunu arttırmak için bir 'acil durum' planı yapın. Tehlike anında ulaşabileceği telefon numaralarının ve kapısını çalabileceği komşuların isimlerinin olduğu bir liste hazırlayın.

### HABERLERDEN UZAK TUTUN

Çocuklar felaketler sırasında etraflarındaki konuşmalara daha çok dikkat ederler. Söylemlerinizde dikkatli olun. Çocuğunuzu medyaya yansıyan görüntü ve haberlerden uzak tutun.

### KENDİNİZE DİKKAT EDİN

Yaşanan felaket sonrasında siz de birçok duygusal ve fiziksel belirti hissedebilirsiniz. Bu belirtilerin çoğunun geçici ve kısa süreli olduğunu hatırlayın. Kendinize duygularınızı yaşamak için fırsat tanıyın.

### GEREKTIĞİNDE YARDIM EDİN

Çoğu kişi felaketten bir kaç gün sonra kendini daha iyi hissetmeye ve yavaş yavaş günlük hayatına dönmeye başlar. Ancak bazı kişilerin, olayın yarattığı etkileri atlatmaları daha uzun sürebilir ve bu durum günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir. Eğer ağlama krizleri, öfke patlamaları, yemekte ve uyumakta zorlanma, aktivitelerden zevk almama, baş ağrısı, karın ağrısı, yorgunluk ve bitkinlik hissi gibi belirtileri 2 haftadan uzun süre hissederseniz mutlaka bir uzmandan yardım alın.

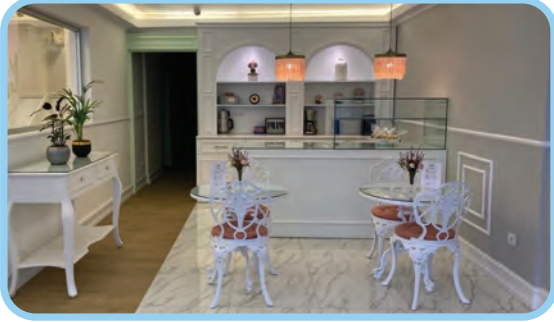


# Joujou kids ile tanışın!

Çocuklarınızla birlikte keyifli bir vakit geçirmek ister misiniz?

Onlar oyun alanlarında ve atölyelerde eğlenerek öğrenirken; sizlere de keyifli vakit geçirmeniz için Joujou cafe'yi sunuyoruz. Yeni nesil eğlenceyi şimdi Joujou'da keşfedin!

- ✓ Oyun Alanı    ✓ Atölye    ✓ Doğum günü Organizasyonları    ✓ Cafe



 Hijyen kurallarımız gereğince randevu oluşturmayı unutmayın!

## Bize Ulaşın

-  0 212 322 16 22     0 533 030 73 13     <http://joujoukids.com>
-  [info@joujoukids.com](mailto:info@joujoukids.com)     @joujoukidsgokturk
-  Göktürk Merkez Mah. Yücel Sok. KEMERLIFE 21 Çarşısı No:2D Eyüp/İstanbul

Dyt. İrem Murdan



Instagram:  
diyetisyeniremmurdan

## Probiyotikler Nedir?

Ortalama olarak 100 trilyon bakteriye sahip olan bağırsaklarımız artık bizim ikinci beynimiz olarak adlandırılıyor. Sağlıklı bir bireyde bağırsak bakterilerinin çoğunu yararlı bakteriler yani probiyotikler oluşturuyor. Probiyotikleri, yeterli miktarda alındığında sağlık üzerinde olumlu etkileri olan canlı mikroorganizmalar olarak tanımlayabiliriz. Zararlı bakterilerin sayılarını azaltarak bağışıklık sistemini iyileştirerek etki ederler. Bebeğin bağırsağındaki bakteri dağılımı anne karnındaki dönemde oluşmaya başlıyor...

### Çocukların İlk probiyotik besini: Anne sütü

Doğumdan itibaren bağırsaklardaki bakteri sayısı hızla artmaya başlar. Çocuklarınız dünyaya gözünü açar açmaz onlar için ilk besin maddesi olan anne sütüyle beslenirler. Anne sütü, bebeklerin ilk tanıştığı en doğal ve en güçlü probiyotik besindir. Karbonhidrat içeriği, bebek için bağırsaklardaki dost bakterilerin artışı kolaylaştıracak şekildedir.

### Ne Gibi Faydaları Vardır?

Probiyotikler, bağırsağa dost bakteriler olarak bilinseler de etkileri sadece bağırsaklarla sınırlı değildir ve genel sağlık için de çok faydalıdır. Özellikle mevsim geçişlerinde bağırsaklar da dâhil çocuklarınızın vücutları birçok sorunla karşılaşabiliyor. Bağırsaklardaki milyarlarca yararlı bakterinin sağladığı denge korunduğu takdirde, bir çok hastalığın ortaya çıkma imkanı azalıyor ya da etkisi çok sınırlı hale geliyor. Probiyotik destekli bir beslenme, her yaş grubu için önemlidir ve böylece birçok hastalığa karşı korunmak ya da etkisini azaltmak mümkündür. Probiyotikler, çocuklarda ishal başta olmak üzere birçok hastalığın tedavisinde yardımcı oluyor. Üstelik yapılan birçok yeni çalışmada probiyotiklerin, antibiyotik kullanımıyla ortaya çıkabilecek semptomlara karşı da koruyucu olabileceğini gösteriyor. Bu sebeple Antibiyotik kullanımı esnasında yanına probiyotik eklemek antibiyotik tüketiminin yan etkilerini azaltacaktır.

### Doğru ve Etkili Probiyotik Kullanımında Nelere Dikkat Edilmesi Gerekir?

Probiyotik kullanımı alerji, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve ishal gibi pek çok hastalığın tedavisine yardımcı oluyor. Sağlık için faydalı olabilecek onlarca bakteri ve maya türü var. Fakat Bebeğinizin hangi şikayeti için probiyotik kullanmayı düşünüyorsunuz önemli olan nokta bu aslında. Mesela ishal için sadece belli tür probiyotikler yardımcı olabiliyor. Bu yüzden doğru ve etkili probiyotik kullanımı büyük önem taşıyor.

En İyi Probiyotik Kaynağı Olan yoğurt ve kefir çocuğunuzun sofralarından hiç eksik etmemeniz gerekiyor. Mutlaka her öğünde masaya yoğurt koymaya özen gösterin. Çocuklarınızın kefirlerinin içine muz, tarçın, bal gibi besinler ekleyerek kefir tüketimini daha eğlenceli bir smoothie haline getirebilirsiniz.

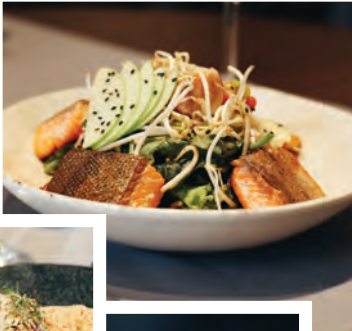
Derinden etkileyen bir restoran deneyimi;

# Dardenia Deep Blue

Çok seveceğiniz yeni bir restoran Göktürk'te sizi bekliyor. Dardenia Deep Blue'da, özel ve sık bir atmosferde, şefler tarafından hazırlanan menünün tadına vararak keyifli saatler geçirebilirsiniz.

## Nefis deniz ürünleri ve ötesi

Size heyecan verici bir lezzet dünyası sunabilmek için Göktürk Dardenia'nın 2013 yılından beri bilinen hizmet kalitesi ve sevilen menüsü yenilendi. Humus ve mango ilavesiyle Midye Tava ve Dinamit Karides sunumu, Levrek Çorba, Fener Kavurma, Seafood Tempura, Seafood Samosa, Somon Tartar, Izgara Kalamar, Sushi menüsü ve daha pek çok lezzet sizi bekliyor. Salata çeşitlerinde Somon Izgara, Nicoise ve Karidesli Caesar salata hem sağlıklı hem dengeli.



Balık ekmek grubundaki lezzetlerse keyifli ve hızlı seçenekler. Ayrıca Makarna, Flatbread, Risotto, Spagetti Bolognese, Dana Burger, Mantarlı Flatbread, ve Kuşkonmaz Risotto gibi balık harici iddialı tabaklar da çok sevilenler arasında.

## Dilerseniz harika lezzetler evinizde sizinle

2013 yılından beri sevilen DARDENIA menüsüne 444 0 337 numaralı telefondan veya yemeksepeti'nden ulaşabilirsiniz.

*Bu bir ilandır.*

Hamile Eğt. ve Emzirme Danş.  
Esra Ertuğrul



info@bebeimgelıyor.com  
instagram/bebeimgelıyor

## Ek Gıda ile Anne s¼t¼ Arasındaki Denge

Bebeklerimi ek gıdaya başladığımızda anne s¼t¼ veya devam s¼t¼ miktarında azalma olacak mı? Hangi hızla miktarlar artacak? Besinler? Bu sorular annelerin kafalarını karıştırıyor. Gelişmekte olan¼kelerde ortalama miktarda anne s¼t¼ alan s¼t¼ çocukları için ek gıdaya geçişdeki besinlerden sağlanan enerji gereksinimi;  
6-8 ayda 200 kcal/g¼n,  
9-11 ayda 300 kcal/g¼n,  
12-23 ayda 550 kcal/g¼n d¼zeyinde.

### Ek gıdaya geçiş besinlerin ođ¼n sıklığı ve enerji yoğunluğu ne olmalıdır?

Ek gıdaya geçiş de besin ođ¼n sayısı besinlerin enerji yoğunluğuna ve her ođ¼nde t¼ketilen miktara bağlıdır. Sağlıklı beslenen anne tarafından emzirilen bir s¼t çocuğunun g¼nl¼k ođ¼n sıklığı; 6-8 ayda 2-3 kez, 9-11 ayda 3-4 kez, 12-24 ayda 3-4 kez ve bir parça meyve gibi parmak besinlerinin sunulduğu 1-2 ara ođ¼nd¼r.





Bu öneri, besinlerden gereken enerji miktarına, en az enerji içeriğinin 0,8 kcal/g ve mide sınırının 30 g/kg / gün olarak belirlenmesine dayanır. Eğer her öğünde alınan besinin enerji yoğunluğu düşükse ya da bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığı artırılmalıdır.

Öğün sıklığının gerekenden daha fazla olması, anne sütünün daha az alınmasına yol açar. Ayrıca fazla miktarda besin hazırlığına, besinin uzun süre saklanmasına, bulaş riskinin artmasına, güç ve zaman kaybına neden olur. Gereksinimin arttığı durumlarda, hazırlanması zaman almayan ve anne sütünün yerini almayan parmak besinlerinin sunulduğu, 1-2 ara öğün eklenmesi daha doğru bir çözümdür .

Ek gıdaya başladığınızda verilen besinlerin ara öğün şeklinde olacağını unutmamalısınız. Önce sebze, meyve veya yoğurttan herhangi biriyle başlanır. Ve ilk gün 1-2 çay kaşığı, ikinci gün 1-2 tatlı kaşığı, üçüncü gün ise 1 yemek kaşığı kadar ek gıda verilmeli. Ve çok açken değil, acıkmaya başladığını hissettiğinizde verilmeli. Asla zorlamamalısınız. Bazısı çok severken bazısı da hiç sevmez. Bol çeşit sebze ve meyve ile tanıştırmalısınız. 6-8 ay tadım süreci olup bol çeşit tadararak ağız zevkini oluşturup, 9-12 ayda ise bebelere bir sofrada adabı öğretmek, öğünleri yavaş yavaş oluşturmalısınız.



Tüm ek gıda sürecinde acele etmeden, bebeği zorlamadan ve bebeğinize güvenerek ilerlemeyi unutmayın!



## AVUKAT LALE DELİVELİ ALP



### 1- Lale Hanım öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

1980 yılında İstanbul'da doğdum. 1998 yılında Robert Kolejinden mezun oldum. 2002 yılında Amerika'da Chicago Üniversitesi'nde Ekonomi ve Alman Dili ve Edebiyatı bölümlerinden çift diploma alarak mezun oldum. 2002-2005 yılları arasında da New York'ta, Columbia Üniversitesi Hukuk Fakültesinde okudum. 2005-2009 arasında New York'ta Şirketler Hukuku, Birleşme ve Devralmalar ve Uluslararası Projeler alanlarında çalıştım. 2009 yılında Türkiye'ye döndükten sonra Dokuz Eylül Üniversitesi Hukuk Fakültesinde denklğini tamamlayarak İstanbul Barosuna kaydoldum ve 2009-2015 yılları arasında farklı hukuk bürolarında görev aldım. 2015'de kendi hukuk bürom olan Delivelı Alp Hukuk ve Danışmanlık Bürosu'nu kurdum ve halen büromda yerli ve yabancı müvekkillerine hukuki danışmanlık vermekteyim. Yine turizm sektöründe aktif olan, Marmaris'te yer alan aile şirketlerimizin (Emre Hotel; Emre Beach Hotel) Yönetim Kurulunda yer almaktayım. 2016 yılında Afşin Alp ile evlendim ve 2018 yılında da oğlum Afşin Ağah doğdu. Şimdilerde annelik, eş olma, avukatlık rollerinin yanı sıra çeşitli hayır kurumları, vakıflar ile ilgili çalışmalarına devam ediyorum.

### 2- Kitap yazmaya nasıl karar verdiniz?

Bu kitabı yazma fikri, oğlum Afşin Ağah'ın doğumunu beklediğimiz bir akşamüstü, eşim Afşin ile yaptığımız telefon görüşmesinde ortaya çıktı. Hem eğitim hem de meslek hayatım boyunca çok araştırıp okuduğum ve notlar almaya sevdiğim için, Ağah'ın doğumu için de onlarca kitap ve makale okumuştum. Telefonda eşime rutin günümü anlatırken, artık Ağah için notlar da tutmaya başladığımı söyledim. Yine konuşma devam ederken o gün bana bir şeyler danışan başka bir hamile arkadaşımın da bahsettim. Doğası gereği girişimci olan Afşin, bu iki bilgiyi kafasında hızlıca birleştirerek kitap yazmamı ve bu notları orada toparlamamı tavsiye etti. Ve böylece bu kitap fikrimiz doğdu. Bu kitabı yazarken amacım hem oğlum Ağah'a güzel bir anı bırakabilmek hem de araştırma ve tecrübelerimden bu yoldan yeni geçen annelerin de faydalanmasına vesile olmaktı.

### 3- Kitabınızı sizden dinlemek isteriz?

Kitabımda hamilelik öncesi beslenme, bebeğe hazırlık yaparken yararlanılacak alışveriş listesi, bebeklere kitap okumanın önemi, bebeklerin banyo, uyku ve beslenmesi gibi önemli konulardaki değişik yöntemler, kariyer ve annelik arasındaki denge, kişisel bakım (hem fiziksel hem ruhsal) gibi bir sürü anne adayları ve yeni annelerin önem verdiği konuya yer verdim. Ayrıca, pratik bilgiler eklemeye çalıştım: aylık rutin doktor kontrollerinde neler beklenmeli; bebeğin her ay gelişmesinde neler olmalı; bebeğin gelişmesine anneler her ay neler yaparak katkıda bulunabilir gibi... Bu gibi bilgileri birçok kitaptan ve kaynaktan arastırarak ve kendi tecrübelerimden edindim. Hamilelik ve bebeğin ilk yılında anneye başucu kitabı gibi olacak ve onu rahatlatacak bir kitap hazırlamaya çalıştım. Kısacası, keşke hamileliğim ve doğumdan sonraki ilk yıl böyle bir kitabım olsaydı dediğim kitabı yaratmaya çalıştım ve umarım başarılı oldum...

### 4- Yazarken ilham kaynağınız neydi ve nelere dikkat ettiniz?

Okuduğum kitaplar ve yazılar kadar tecrübelerime ve günlük hayatta öğrendiklerime de yer vermeye çalıştım. Her annenin kendisi ve bebeği için en uygun ve doğru olan yöntemi bulabilmesini sağlamak amacıyla bazı alanlarda çok seçenek sunmaya çalıştım. Ayrıca, hamilelik ve bebeğin ilk yaşını etkileyen en önemli gördüğüm konuları da tek kitapta toplamaya çalıştım. Yani, bu kitabım iki yıl boyunca anne adaylarına ve annelere pratik bir rehber olsun istedim

### 5- Bir avukat olduğunuz için size sormak da isterim. Sizce Kadın nedir?

Kadın bence birçok rolü her gün aynı anda beraber taşıyabilendir: anne, eş, evlat, abla, kardeş, çalışan birey... Birçok şeyi aynı anda yapandır... Yaşam verendir; eve huzur getirendir; her şeyi üstlenendir. Bir arkadaşım söylemişti ve benim de çok hoşuma gitti: dünyanın yarısı kadındır; diğer yarısını da kadınlar doğurur...

### 6- Kendi okuduğunuz ve sevdiğiniz kitap ve yazarlar kimlerdir?

Kitabımı yazarken onlarca kitaptan faydalandım. Bunları okurlar kitabımın Kaynakça kısmında görebilir. Hatta ilgilenenler için bu liste oldukça güçlü bir okuma listesinin önünü de açıyor.

Benim bu alanda en sevdiğim ve hep takip ettiğim yazarlar ise Elizabeth Pantley; Tracy Hogg; Heidi Murkoff; Aletha Solter; Daniel Siegel; Yankı Yazgan; Selçuk Şirin ve Haluk Yavuzer.

Umarım her anne kitabımda kendinden, yaşadıklarından ve duygularından bir parça görürken aynı zamanda kitabım kendilerine ve bebeklerine en uygun ve doğru yöntemi de bulmalarına katkıda bulunur...

Bu muhteşem yolculuğun keyfine varmamız dileğiyle...

# Toplantıdan Doğuma

Çalışan  
Annenin  
Rehberi



L A L E A L P

ceres  
YAYINLARI  
AİLE-ÇOCUK



## 1-Liana Hanım öncelikle bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

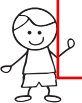
İç Mimarım. Evliyim ve 1,5 yaşında oğlum var. Kadir Has Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümünden 2009 yılında mezun oldum. Hemen ardından İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim dalı Prehistorya Bölümünde yüksek lisansa geçtim. Yüksek lisans dönemimle beraber aktif olarak iç mimari alanda iş hayatına başladım. Öğretim görevlisi olarak özel bir üniversitenin kadrosunda 2017-2018 yıllarında ayrıca görev aldım. Uzun yıllar boyunca dekorasyon ve tarihi yapılar üzerine kültür sanat dergi ve web sitelerinde yazar olarak yer aldım. Şu anda yazılarıma devam etmekle beraber Mixplate Design markam üzerinden online dekorasyon danışmanlığı yapıyorum.

## 2-İç Mimarlık mesleğini seçmeye nasıl karar verdiniz? Ne kadar süredir mimarlık işi ile ilgileniyorsunuz?

İç mimarlık benim hayalimdi. Çok küçük yaşlardan itibaren sanata, resime ilğim ve yeteneğim vardı. Özellikle ev ve ev içi, plan, yerleşim resimleri çizmeyi ve tasarlamayı çok severdim. Zaten öğretmenlerim hep beni takdir ederlerdi. Üniversite hazırlık zamanı gelince en mutlu olabileceğim mesleğin İç Mimarlık olduğuna karar verdim ve seçimimde bu yönde oldu.

## 3-Online üzerinden dekorasyon danışmanlığı hakkında bize bilgi verebilir misiniz?

Her şehirden, her ülkeden dekorasyon danışmanlığı almak isteyenlere yönelik gayet pratik bir sistem. Evinizde veya işyerinizde değişim yapmak istediğiniz alanı veya alanları bize fotoğraf, video ve ölçüleri ile ilettikten sonra mekândaki ihtiyaçlar ve bütçe durumunuza bağlı olarak en doğru yerleşimle istediğiniz stile uygun değişimler ve yenilikler yapıyoruz. Bunu bir portfolyo halinde whatsapp veya e-mail üzerinden karşılıklı iletişimle danışmanlığımıza aktarıyoruz.



# MIXPLATE DESIGN

## 4-Ebeveynler çocuk odalarında en çok neye dikkat etmelidir?

Çocuğun aslında yaşına bağlı olarak değişim göstermektedir ihtiyaçlar. Genel olarak odada çok fazla baskın renklerin kullanılmamasını tavsiye ederim. Mümkün olduğunca soft renkler kullanılmalıdır. Mobilyalarda da seçimler yumuşak geçişlerden yana olmalıdır. Bu kesinlikle dikkat edilmesi gereken önemli bir konudur. Sivri, keskin köşelerin olmaması gerekmektedir. Ayrıca muhakkak odada kitaplık olmalıdır ki çocuklara küçük yaşta kitap sevgisini aşılamak için. Yeterli depolama ünitesi olması da önemli bir husustur. Çocuğa ait hobi ve oyun alanı odanın planı doğrultusunda çok küçük bir alan olsa bile en uygun konumda yer almalıdır.

## 5-Yeni doğum yapacak anneler bebek odalarını ne zaman bitirmiş olmalıdır?

Yeni doğum yapacak olan annelere bebek odası mobilyalarını kesinlikle doğumdan önce almalarını öncelikli tavsiye ederim. Kendilerini en rahat hissettikleri zaman diliminde içlerine sinen, sertifikalı, mümkünse doğal ağaçtan yapılmış olan mobilya seçmeleri daha sağlıklı olur. Boyalı mobilya seçecek olan anneler muhakkak boyanın bebek odasına uygun olup olmadığını araştırırsınlar. Ve mobilya gelince de 1 ay odada havalandırmaları tavsiyemdir yine. Doğumdan sonra muhakkak ailelerin yine oda için alacakları daha küçük çaplı eşyalar, aksesuarlar ihtiyaçlar doğrultusunda olacaktır. Zaten genelde ilk 6 ay boyunca (bu süre zarfı değişkenlik

gösterebilir) bebekler ebeveynlerin odasında anne yanı yatağında uyuduğu için küçük detayları bu süre zarfında tamamlayabilirsiniz. Ayrıca bebeğin büyüme hızıyla beraber ihtiyaçlarında değişimlerde olacağı için bebek odası dekorasyonundaki aksesuarların rolleri değişecektir bu süre zarfı içerisinde.

## 6-Okuyucularımız sizinle dekorasyon danışmanlığı için iletişime hangi mecra da geçebilirler?

Instagram sayfamın adı 'mixplatedesign' instagram sayfamdan benimle dekorasyon danışmanlığı almak için iletişime geçebilirler. Veya [www.mixplatedesign.com](http://www.mixplatedesign.com) web sitem üzerinden ve [mixplatedesign@gmail.com](mailto:mixplatedesign@gmail.com) mail adresim üzerinden yine benimle bu konu hakkında iletişime geçebilirler.



[www.mixplatedesign.com](http://www.mixplatedesign.com)  
[mixplatedesign@gmail.com](mailto:mixplatedesign@gmail.com)  
[instagram/mixplatedesign](https://www.instagram.com/mixplatedesign)

**Diş Hekimi**  
**S. Dilara Peker**



**Instagram: dt.dilarapeker**  
**0212 322 3309**

## **LAMİNA**

Yaprak porselen olarak da bilinen porselen laminalar estetik görünüm kaygılarını ortadan kaldıran, dişlerin sadece ön yüzeylerine yapıştırılan laboratuvar ortamında hazırlanan özel materyallerdir. Dişlerde hiçbir aşındırma yapılmaksızın da uygulanan laminalar, mükemmel uyum ve hassasiyet yakalanmasını sağlar. İnce, yarı geçirgen bir tabakadır. Sağlam diş dokusunun en az kaybedildiği bir yöntem olması yönünden porselen laminalar günümüzde estetik amaçlı sıkça kullanılır.

## **LAMİNA ENDİKASYONLARI**

Kalıcı renk ve şekil değişikliği beklentisi olan hastalarda uygulanır;  
Dişlerin uzunluklarını arttırma,  
Beyazlatma ile sonuç alınamayan ileri derecede renklemiş dişlerde,  
Yapısal formu ve şekli kötü olan dişlerde,  
Diastema kapatırken (ayrık dişleri birleştirmede),  
Kırık veya aşınmış dişlerin restorasyonunda,  
Rengi ve yapısı bozulmuş eski dolguların düzeltilmesinde,  
Çapraşık ve eğri dişlerin düzeltilmesi (hasta ortodontik tedavi istemiyorsa)



## **AVANTAJLARI**

Sağlam, renkleşmeyen, dayanıklı malzemelerden üretilirler.

Çok az aşındırma yapılarak veya hiç aşındırma yapılmadan yani dişin bütünlüğü bozulmadan istediğiniz estetiğe porselen laminalar ile kavuşabilirsiniz. Gerektiğinde aşındırılan miktar 0,3-0,7 mm ile sınırlıdır.

İşlem öncesi tereddütünüz var ise öncelikle mock-up çalışması yapılır, bir tasarım hazırlanır ve ağız içerisine özel materyaller ile aktarılır. Yani dişlere müdahalede bulunmadan önce, dişlerde oluşturulacak değişiklik tedavinin başında demo olarak gösterilebilir.

Porselen yüzeyleri pürüzsüzdür bu nedenle sigara ve benzeri sebeplerden kaynaklanan lekelenmeleri ve diş taşı oluşumlarını minimuma indirir.

Renkli yiyecekler, kahve, çay, sigara gibi diş etkenlerle renk değiştirmez.

Aşınmaya ve kırılmaya karşı oldukça sağlam ve dirençlidir.

## **LAMİNALARIN ÖMRÜ**

Porselen laminalar geliştirildikleri teknoloji sayesinde darbelere karşı dayanıklıdır. Kırılmayan ve düşmeyen lamine dişlerinizi, ağız sağlığınıza dikkat ettiğiniz takdirde 10 - 20 yıl arasında kullanabilirsiniz. Ancak dişlerinizi olması gerektiği gibi temizlemez ve ağız sağlığınıza dikkat etmezseniz, dişeti çekilmelerine ve iltihaplarına bağlı olarak laminalarınızı kaybedebilirsiniz.

## **TEDAVİ SÜRECİ,**

Laminalar için hazırlık yapılırken gerekli bölgesel anestezi ile uyuşturulan dişin yüzeyinde sadece mine dokusu aşındırılır ve ölçüsü alınır (bazen hiç aşındırma yapılmaz, vakaya göre hekim karar verir). Bir sonraki seans adeziv bir yapıştırma sistemiyle diş yüzeyine yapıştırılır.

Eğer diş etlerinizde bir tedavi veya estetik açıdan bir müdahale gerekmiyor ise 2-3 seansta işlem tamamlanır. Yaklaşık 1 hafta veya 10 gün içinde laminalar tamamlanır. Dişlerinizin düzeltilmesi ya da tedavisi gerekiyorsa bu süre değişebilir.



# GRANDE PIZZERIA

Gerçek pizza deneyimini

iskender pizza



KENDİ PIZZANI KENDİN YAP



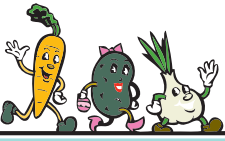
grandpizzeria

PAKET



322 12 20

Belediye Caddesi Silverhouse No:25H Göktürk



### KARIŞIK SEBZE YEMEĞİ (+6 ay)

#### Malzemeler

- Yarım kabak veya 1 avuç ayıklanmış
- Yıkamış taze fasulye – semizotu – taze ıspanak
- 1 tatlı kaşığı Zeytinyağı

#### Yapılışı

Küçük parçalara ayrılan herhangi bir mevsim sebzesi buharda pişirildikten sonra tabağa alınır, üzerine zeytinyağı eklendikten sonra çatal yardımıyla püre kıvamına gelene kadar ezilir. İsteğe göre sebze püresine haşlanmış yulaf ezmesi ya da irmikten 1 tatlı kaşığı ekleyerek daha kıvamlı bir sebze püresi olacak şekilde verilebilir.

Her bir sebze tek başına 3 gün kuralına uygun şekilde denendikten sonra herhangi bir sorun olmaması durumunda soğan, sarımsak ve patatesi de dahil ederek 2 ya da 3 sebze bir arada olacak şekilde aynı tarif uygulanabilir.

8. ay itibariyle de sebze pürelerine yağsız kıyma dahil edilebilir.

#### Miniğimize Afiyet Olsun :) )

### AVAKADO PÜRESİ (+6 ay)

Tüketmek için en doğru öğün: kuşluk veya ikindi

#### Malzemeler

- Avokado
- 20 cc Annesütü/hazırlanmış formül mama

#### Yapılışı

Kabuğundan ayrılmış avokado bir kaba koyularak üzerine 20 cc (2 yemek kaşığı) anne sütü ya da formüle eklenerek iyice ezilir. Avokado püresi bebeğiniz için yemeye hazır.

#### Miniğimize Afiyet Olsun :) )

### PATATES BASKI (+7 ay)

#### Malzemeler

- 1 patates
- 1 dilim dil peyniri / beyaz peynirde olabilir.
- 1 yumurta sarısı

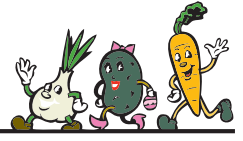
#### Yapılışı

Patatesi soyun ve yıkayın. Sonrasında rendeleyin ve suyunu el yardımı ile sıkın. Peyniri rendeleyin ya da çatal yolu ile ezebilirsiniz. Patates, peynir ve yumurtayı da ekleyerek iyice karıştırın. Bu karışımı tost makinesine koyarak pişirin. Bebeğimiz için çok kurumamasına dikkat edin.

#### Miniğimize Afiyet Olsun :) )







## ELMALI İRMİK DANSI (+6 ay)

### Malzemeler

- 1 adet rendelenmiş elma
- 1 yemek kaşığı irmik
- 1,5 çay bardağı su (1 yaşından büyük ise süt)
- 1 tatlı kaşığı pekmez

### Yapılışı

Su ve irmik tencereye konup, kaynana kadar karıştırılır. Kaynamaya başladıktan sonra, 3 dakika daha karıştırılarak kaynatılır. Üzerine elma rendesi eklenip, 5 dakika kadar kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirilir. Pişen muhallebi, kaseye alınır. İliyinca, pekmez ilave edilebilir.

Not: Muhallebi, güzel bir kıvam alması için devamlı karıştırılarak pişirilmelidir.

İrmikli bebek muhallebisini elmalı yapabileceğiniz gibi, muzlu veya farklı meyveler kullanarak da hazırlayabilir veya sade şekilde de pişirebilirsiniz.

**Miniğimize Afiyet Olsun :)**

## PIRASA İLE YUMURTAYI KARIŞTIRDIK (+8 ay)

### Malzemeler

- Çeyrek dal ince dilimlenmiş pırasa
- 1 yemek kaşığı lor veya beyaz peynir
- 1 yumurta sarısı

### Yapılışı

Pırasalar az zeytinyağında çevrilir ardından lor peynir eklenir.

Peynir erimeye yakın çırdığımız yumurta ilave edilir ve pişene kadar beklenir. Sonrasında bebeğimizin de yiyebileceği sıcaklığa gelince servisi yapılır.

**Miniğimize Afiyet Olsun :)**

## BALIKLI KÖFTE (+9 ay)

### Malzemeler

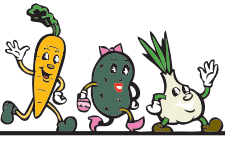
- 1 levrek balığı
- 1 yumurta sarısı
- Yarım soğan
- 1-2 dal dereotu
- 1-2 dal maydonoz
- 2 dilim ekmeğin içi

### Yapılışı

Balığı buharda veya fırında 10 dakika kadar pişirin. Piştikten sonra etlerini kılçık kalmayacak şekilde ayırmaya dikkat edin. Balık etlerini iyice didikleyiniz. Soğan, yumurta, ekmeğin içi, dereotu ve maydonozu rondodan geçirin. Rondodaki malzemeyi daha sonra balıklarla birleştiriniz. Köfte kıvamını alan malzemeyi yuvarlak top haline el yardımımız ile getirin. Çok az yağ olan tava da pişirin.

**Miniğimize Afiyet Olsun :)**





### KAVUN'LA MUZ'UN AŞKI (+7 ay)

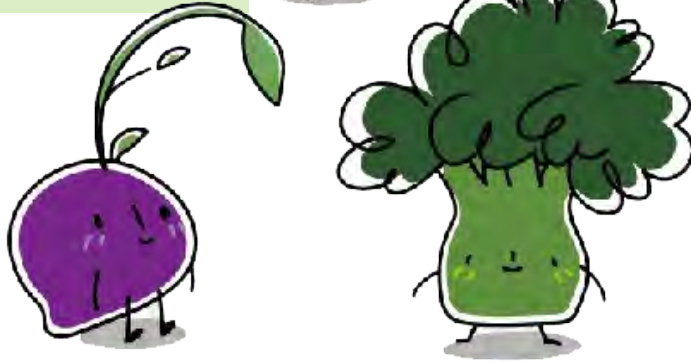
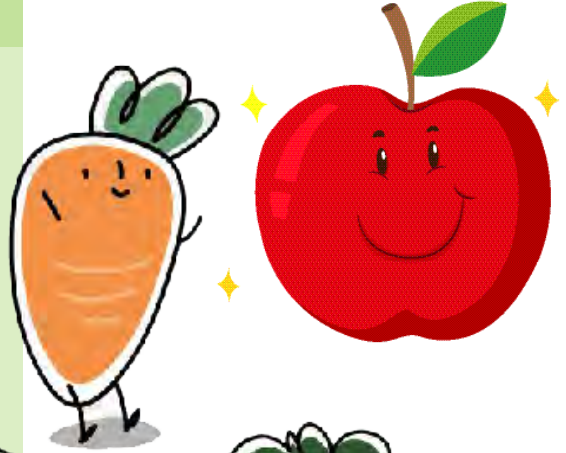
#### Malzemeler

- Yarım kavun (Kavun büyüklüğüne göre küçük ise kavun tamamı da olabilir)
- 3 dilim muz

#### Yapılışı

Malzemeleri direk püre kıvamına gelene kadar blenderdan geçirin. İsteyen muzu küçük doğrayıp ve öyle ilave edebilir. İsteğe göre haşlanmış pirinç de ilave edilebilir.

Miniğimize Afiyet Olsun :)



### KARNİBAHAR İLE ELMA BULUŞMASI (+8 ay)

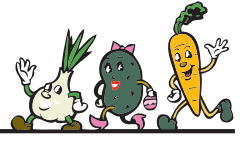
#### Malzemeler

- 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 :)



### YEŞİL YEMEK (+7 ay)

#### Malzemeler

- 6-7 dal kadar semizotu
- 1 tatlı kaşığı pirinç
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

#### Yapılışı

Semizotlarını buharda 4 dakika pişirin. Pirinci çok az suda 15 dakika haşlayın. Semizotu ve pirinci bir araya getirerek, ilave olarak zeytinyağını ekleyin. Tüm malzemeyi semizotu ezilene kadar çatalla ya da bir blender ile birkaç kez çevirin. Daha sonra yemeğe hazır.

#### Miniğimize Afiyet Olsun :)

### FARKLI ÇORBA (+6 ay)

#### Malzemeler

- 1 adet küçük boy sakız kabak
- 1 adet küçük boy patates
- Yarım küçük enginar
- 1 tatlı kaşığı natürel sızma zeytinyağı
- 2 su bardağı su

#### Yapılışı

Tüm malzeme iyice yıkanır. Kabağın ve patatesin dış kısmı soyulur küp küp doğranır. Enginar soyulmuş aldysanız sadece yıkamanız ve ince ince doğramanız yeterli. Tüm malzeme 2 bardak su ile birlikte ufak bir tencereye koyularak orta ateşte pişirilir. Ocaktan alınan çorba posası kalmayacak şekilde ezilerek süzgeçten geçirilir. Posanın atılması değil çorbanın içinde kalması gerekmekte. Bu işlemi kısa bir süre blender kullanarak da yapabilirsiniz. Enginar lifli bir gıda olduğundan parçalayabilmek için blender kullanmak gerekebilir. Sert olarak bebeğin ağzına gelmeyecek şekilde ezilmesi gerekir. Ancak blenderı çorbayı tamamen pürüzsüz yapacak şekilde uzun süre kullanmak yerine kısa süre kullanınız. Son olarak çorbaya naturel sızma zeytinyağını da eklediğinizde çorbanız hazırdır. Oda sıcaklığında servis edebilirsiniz.

#### Miniğimize Afiyet Olsun

### MEYVELİ KASEM (+6 ay)

#### Malzemeler

- 1 adet orta boy muz
- 1 adet kiwi
- 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 :)



# **COLLINA**

## **ANNE BEBEK ÇANTA**



0 554 473 70 45



annebebekcanti

# COLLINA ANNE BEBEK ÇANTA

Collina Çanta olarak; Türkiye'nin önde gelen çanta üreticisi olma hedefiyle 1962 yılında MİTHAT PALA tarafından İstanbul'da kurulduk.

Kadın çantası ve spor çanta ürünleri sektöründe 58 yıllık deneyimimizin ardından tüm enerjimizi 'Anne ve Bebek Çantası' imalatı ve satışı konusuna yoğunlaştırdık.

Kurumsal firmalar, toptancılar ve reklam ajansları ile toptan çantacılık konusunda iş birliklerimizi devam ettirmekteyiz.

Ağırlıklı olarak sırt çantası kategorisinde uzmanlaşırken, spor çanta üretimi ile de sektörde varlığımızı sürdürmekteyiz.

Anne ve Bebek Çantası sektöründe bir farklılık ve kolaylık yaratarak müşterilerimizin düşük adetlerde de

logo baskılı çanta alabilmelerine olanak sağlıyoruz.

Bunun için çok satan sırt çantası

ile anne ve bebek çantası modellerimizi anlık çanta siparişleri için depomuzda tutuyoruz.

Türkiye'nin her ilinde referanslarımız mevcuttur.

## **Bebek Çantamızın özellikleri;**

- \*Bol bölmeli
- \* Ergonomik
- \* Hafif
- \*Geniş iç hacimli
- \*Silinebilir ve su geçirmez kumaşlı
- \*Kimyasal içermeyen malzemeli
- \*Biberon bölmesi, bebek arabası aparatı ve termal bölme gibi avantajlara sahip olmalıdır.

## **Collina Anne ve Bebek Çantası**

Geniş hacim, kalitesi ve moda uygun tasarımlarıyla tüm ebeveynlerin hayatına konfor ve şıklık katacak tasarımlara sahiptir.



0 554 473 70 45



annebebekcantasi



### **Sınırlar.**

Türk Dil Kurumu'nda "sınır", bir şeyin genişleyebileceği, yayılabileceği son uç olarak geçiyor.

Sağlıklı kalabilmek adına sınırlara çok ihtiyacımız var. Covid 19'a karşı kendimizi ve diğerini koruyabilmek adına en etkin çözüm yolu olarak yayılabileceğimiz alanın belli sınırlarda tutulması önerildi. Buna da sosyal mesafe dendi. Sınırlarımızı bilmek ve korumak bizi virüsten bile koruyor.

### **Sınıra başka nerelerde ihtiyacımız var?**

Çocuklarımızı yetiştirirken, ilişkilerimizde, sohbetlerimizde, işimizde, yeme-içmemizde, evlerimizde, komşulara karşı olan sorumluluklarımızda vb. sınırlara ihtiyacımız var.

### **Sınır koymanın kime faydası var?**

Sınırlar güvenliğimiz için gereklidir. Kendi güvenliğimiz, ilişkilerimizin güvenliği, çocuklarımızın güvenliği ve güvende hissetmeleri için toplumun güvenliği için sınırlara ihtiyacımız var.

### **Çocuk yetiştirirken sınır koymak niçin önemli?**

Çocuklarımıza kendilerini güvende hissettirmek istiyorsak sınır koymak zorundayız. Bir yetişkin olarak çocuklarımıza dürtüleriyle baş başa bırakmaya hakkımız yok. Çocuklarının nerede hangi davranışı ne kadar yapabileceklerini sağlıklı bir rehber vesilesi ile öğrenmeye hakları var. Çocuklar daha güçlü ve sorumluluk sahibi olmak için dürtülerini sağlıklı şekilde sınırlayan bir yetişkine ihtiyaç duyarlar. Sınırın nerede başlayıp nerede bittiğini keşfetmek için ellerinden geleni yapar, sınırlarını zorlarlar. Yaptığı bir hareketi nerede durdurmasının gerektiğini bilmek ister. Aslında ihtiyaçları bir çerçevenin olmasıdır. Mesela oyun oynadığı çocuğa ya da öfkelenildiği kızdığı birisine nasıl davranabileceğinin, nerede durması gerektiğinin sınırını belirlemek önemli. Günümüzde bu konudaki sınırsızlıkların doğurduğu sonuçları en kötü şekillerde görüyoruz.

Bazı çocuklar sınırlar konusunu net anlamayabiliyor gibi gelebilir. Oysa olan şey bildikleri şeyi tekrar tekrar test etmeye ihtiyacıdır. Sınırları zorlayıp test eder, iyice öğrenir.

**Sınırsızlık; güvenliği, dengeyi ve ilişkileri bozar.** Kapısız bir evde yaşadığınızı düşünün. Sınırsızca çalıştığınızı, sınırsızca yediğinizi ve içtiğinizi, sınırsızca koştüğünüzü, sınırsızca harcamalar yaptığınızı düşünün. Bedeli ne olur? Sohbetimizde bile sınırlara ihtiyaç var. Küçük bir grupta sadece bir kişinin susmadan konuştuğuna şahit olmuşuzdur hepimiz. Sohbetin dengesini bozar sohbet artık sohbet olmaz.

Sınırları olamayan çocuklar dengede hissetmezler, ne yapacaklarını, nasıl davranacaklarını şaşırır dolayısıyla güvende de hissetmezler. Biraz daha büyür ilişkilerdeki dengeleri sarsılır adeta bir kelebek etkisiyle farkında olmadan toplumun dengesini bozmakta rol oynarlar.

Ülkelerimizin sınırı var. Güvenlik için bu sınırın olması şart. Araç kullanıyoruz yollarda yol çizgileri var. Güvenlikli bir sürüş için bu şeritte kal diyor. Yolda şeritler olduğunda mı olmadığında mı daha güvenli yolculuklar yapılır.

### **Sınırı verebilmenin en etkili yolu nedir?**

*Çocukların tekrar tekrar test edeceğini biliyoruz. Bu yüzden net (sert değil) ve tutarlı olmak önemlidir. Aynı konudaki sınır bazen geçerli bazen de geçersiz ise bu durumlarda çocukların kafaları karışabilir.*

Bir diğer nokta da çocuklar kendilerine sunulan sınırları ancak ebeveynlerinin de uyduğunu gördüklerinde daha kolay benimsemeleridir. Ebeveyn zaten sınırlara önem vererek yaşıyorsa çoğunlukla çocuk da sınır nedir bilir ve daha kolay uygular.

Doğan büyür derler ya. Evet öyle. Fakat bir çocuğu eğitmek, hayata hazırlamak, toplumun içine çıkışına hazırlamak daha farklı bir sorumluluktur. Eğitim birçok şeyin yanı sıra dönemseller olarak bazı şeylere izin vermemeyi de içerir. Aksi takdirde çocuğun büyümesini engelleyici bir tutum sergilemiş olursunuz. Sağlıklı bir davranış geliştirme hakkını elinden almış olursunuz.

### **Sınırlar ceza değildir. Ceza amaçlı değil, güvenlik amaçlıdır.**

Ebeveynlerin sıklıkla neye sınır koyacağını bilemediğine şahit oluyoruz. Bebeklik itibarıyla her döneme uygun olarak dönemseller özelliklerine zarar vermeyecek ama dönemseller ihtiyacı karşılayacak sınırlar koymak önemli. Yaş dönemi değiştiçe revize etmek gerekir.



# BAHAR HOME

EVİNİZE DEĞER KATAR

Evinizi dilediğiniz gibi tasarlamak sizin elinizde,  
Bahar Home Göktürk olarak sunduğumuz ev  
aksesuarlarıyla ufak dokunuşlar  
yaparak evinizi zenginleştirin ve  
evinize BAHAR getirin.



Her zevke ve Her keseye uygun  
kaliteli ürünlerimizle  
hizmetinizdeyiz. Havanızı değiştirmek,  
yaşam alanınıza yeni bir bakış  
kazandırmak istiyorsanız aradığınız yerdesiniz.



Adres Göktürk Merkez Mah. Lavanta sok. Taylan Apt. No 2  
0532-778-68-85 0554-117-30-73 Instagram: baharhome2011



### “Hastane ortamındaki bulaş riski bizleri evlerde PCR testi yapmak için yeni bir yapılanma kurmaya itti.”

Öncelikle kendinizi ve şirketinizi tanıtabilir misiniz?

Ben, Pertevniyal Lisesi'nden mezun olduktan sonra Yıldız Teknik Üniversitesi Makine Mühendisliği Fakültesi'nden mezun oldum ardından aynı üniversiteden MBA yüksek lisans derecesi aldım. Ortağı ve genel müdürü olduğum, bünyesinde işyeri hekimleri, hemşireleri ve iş güvenliği uzmanlarının çalıştığı Bilim OSGB şirketimizle iş sağlığı ve güvenliği sektöründe 8 yıldır faaliyet göstermekteyiz. PCR Clinic şirketimiz ise, Sağlık Bakanlığınca Yetkilendirilmiş Tanı Laboratuvarları ile test yaptırmak isteyen kişileri buluşturan ve aracılık hizmeti sağlayan organizasyondur.

### Evde PCR Testi yapma fikri nasıl ortaya çıktı?

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), bildiğiniz gibi ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür. Ancak bütün dünyayı ve ne yazık ki ülkemizi çok ciddi bir şekilde etkilemiş ve çok hızlı bir şekilde yayılmıştır.



Hasta sayısındaki artış, haliyle hastanelere olan başvuru sayısını da arttırdı. Ve hastaneler tüm dünyada hastalığın yayılmasında önemli bir etken oldular. Ne yazık ki sağlık çalışanları covid 19'a en çok yakalanan meslek grupları oldular. Hastane ortamındaki bulaş riski bizleri evlerde PCR testi yapmak için yeni bir yapılanma kurmaya itti.

Bu noktada PCR Clinic, olarak amacımız; devlet hastanelerinde her geçen gün artan hasta sayısı ile canla başla çalışan sağlık çalışanları üzerindeki yükü bir nebe olsun. azaltmak, kronik hastalığı bulunan ve evden çıkamayan yaşlılar ile hastanelerdeki yüksek bulaş riskinden korunmak isteyen kişilerin adresine gidilerek bu insanların dışarı çıkmasını engellemek ve hepimizin hayatını olumsuz yönde etkileyen pandemiyi yayılım hızını az da olsa düşürebilmektir.

Evet çok iyi bir niyetle başlamış, yaratıcı bir girişimcilik örneği olarak PCR Clinic'i gösterebiliriz, peki ben evde PCR testi yaptırmak istiyorum. Ne yapmam gerekiyor?

Bunu 3 adımla özetleyebiliriz. Gerçekten 3 Adımla Evde PCR Testi yaptırmak çok kolay. Öncelikle ilk adım olarak bizlerle iletişime geçiyor hastalarımız, biz ilk görüşmemizde, isim, adres gibi iletişim bilgilerini alarak, hastayla

birlikte randevu günü ve saati belirliyoruz. İkinci adımda ise, hastanın adresine uzman hemşirelerimiz ile gelerek PCR Test için gerekli örnekleri alıyoruz ve bu numuneleri kişi bilgileri ile birlikte barkod sistemimize kaydederek kurye ile Sağlık Bakanlığımızca yetkilendirilmiş uygun olan tanı laboratuvarlarımıza gönderiyoruz. Üçüncü aşamada ise, hastalarımız Sağlık Bakanlığının

e- Nabız portalı üzerinden test sonuçlarına ulaşabiliyorlar. Gerçekten çok büyük kolaylık sağlıyoruz. Evden çıkmanıza gerek kalmadan Yeni Koronavirüs hastası olup olmadığınızı öğreniyorsunuz.

Eğer testiniz pozitif çıkarsa, test sonucunuz aynı anda Sağlık Bakanlığı ve İstanbul'daki yetkili birimler ve filyasyon ekiplerine bildiriliyor. Filyasyon ekipleri ise yine evinize gelerek tedavi sürecini başlatıyor.



## Peki test sonuçları ne kadar süre içerisinde çıkıyor?

Test sonuçlarınız, örneklerin laboratuvara tesliminden itibaren en erken 8 en geç 24 saat içerisinde hastalarımıza iletiliyor.

## Minimum hasta teması ile güvenli sağlık hizmeti sağlıyoruz diyen Verim Kepeği:

**“Evinize gelen hemşirelerimiz hastane çalışanları gibi bir günde yüzlerce örnek almıyorlar. Her hemşiremiz günde sadece 8 numune alıyor.”**



## Sizin vasıtanızla alınan PCR test sonuçları ile hastaneden alınan test sonuçları arasında bir fark var mı?

Hayır. Hiçbir fark yok. Hastaneler de almış oldukları örnekleri Sağlık Bakanlığımız tarafından yetkilendirilmiş Covid-19 tanı laboratuvarlarına gönderiyorlar. PCR test sonucunuz ile başka bir işleme gerek kalmadan tedavi sürecinizi başlatabilirsiniz. Zira sonuçlarınız Sağlık Bakanlığımıza anında bildirilmekte olup, Covid pozitif hastalar için Bakanlığın fiyasyon ekipleri tedavi sürecini başlatmaktadır.

## PCR test sonuçlarımızı yurtdışına çıkış işlemleri için kullanabilir miyiz?

Evet, tarafımızca gönderilecek olan PCR Test sonuçlarınızı gönül rahatlığı ile yurt dışı çıkış işlemlerinizde kullanabilirsiniz.

## PCR testleri dışında Covid-19 Testleriniz bulunuyor mu?

Evet. Ancak önemle belirtmem gereken bir husus var. Tüm dünyada olduğu gibi Sağlık Bakanlığımızca da yeni koronavirüs hastalığı için tanıda baz alınan tek test PCR testleri. Diğer testleri biz ön tanı testleri olarak uyguluyoruz. Bu testler de Sağlık Bakanlığından ruhsatlı. Bu kapsamda dileyen hastalarımıza Hızlı Tanı Kiti ve İdrar (foaming test) Testi sunabiliyoruz.

## Evde PCR testi yaptırmak isteyen vatandaşlarımız sizlere nasıl ulaşabilir?

Bizlere **0532 262 37 48** numaralı whatsapp iletişim hattımız üzerinden, **www.pcrclinic.com** web sitemizden ve Oruç Reis Mah. Tekstil Kent Cad. Tekstil Kent Ticaret Merkezi A2 Blok No.57 K.3 Esenler/İstanbul adresimizden ulaşabilirsiniz.

## Evde yapılacak PCR testlerinin ücreti nedir?

Evlerde yapacağımız PCR Testlerimiz için ücretimiz bir kişi için 600 TL aynı adreste yapacağımız ikinci test için ise 450 TL dir. Ücretlerimiz ile ilgili özellikle izah etmemiz gereken bir husus var. PCR test ücretimiz Bakanlığımız tarafından belirlendiği gibi 250 TL'dir. Evde test uygulaması hizmet bedeli ile ulaşım, kurye gibi sair bedeller ile birlikte hizmet bedelimiz farklılık göstermektedir. Hızlı tanı kitlerimizin uygulaması ise 200 TL, İdrar testlerimizin uygulaması ise 250 TL Fiyatlarımızda KDV dahil değildir.

**PCR CLİNİC İLETİŞİM BİLGİLERİ**  
**0212 438 74 05 / 0212 438 74 06**



## Büyüme çağında doğal antibiyotikler ile bağışıklık güçlendirme

Bütün hastalıklara karşı bizi ilk koruyan, savaşan, zırhlayan elbette kendi bağışıklık sistemimizdir. Kısacası, immunsistem dediğimiz vücudumuzun savunma mekanizması sayesinde bizler hastalıklara karşı korunabilmekteyiz. Enfeksiyon hastalıklarının tedavisinde kullanılan Antibiyotikler, insan sağlığı açısından çok büyük öneme sahip ilaçlardır. Antibiyotik teriminin kelime anlamı “bios” hayat/canlı/yaşam ile “anti” karşıt köklerinden oluşmuş olup, “hayata karşı” demektir. Bu kimyasal maddeler, bakterilerin çoğalmasını önlemekte ya da öldürmektedir. Sonuçta antibiyotikler birer ilaçtır ve kimyasal yapılardır. Ancak gereği hallerde ve sadece hekim kontrolünde, reçeteli olarak kullanılmaları mümkündür. Öte yandan tüm ilaçların insan organizması üzerinde bazı yan etkileri olabileceği gerçeğini de unutmamak gerekir. Ayrıca antibiyotiklerin aşırı ve yanlış kullanımı antibiyotik direncine yol açar. Bu arada sizlerle paylaşmak istediğim önemli bir konu var. Antibiyotikler soğuk algınlığı, grip, öksürük ve boğaz ağrısı gibi virüslerin yol açtığı enfeksiyonları yok etmezler. Ayrıca mantar enfeksiyonlarına karşı da etkili değildir.

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER VÜCUTTAKİ İYİ BAKTERİLERİ YOK ETMEZ, YALNIZCA ZARARLI BAKTERİLERLE SAVAŞIRLAR.  
BU ÖZELLİKLERİ DE ONLARI TIBBİ İLAÇLARDAN BİR ADIM DAHA ÖTEYE TAŞIR.

Bir diğer konuda, kontrolsüz kullanımı ya da bir takım yan etkilerden ötürü bağırsaktaki mikrobiyotaya zarar verebilir, metabolitik faaliyetler için gerekli olan yararlı bakterileri öldürerek ishale neden olur. Mide bulantısı gibi sorunlara neden olabilir. Doğal antibiyotikler ilaçların aksine virüs ve mantar enfeksiyonları ile de mücadele eder. Ayrıca, vücut tarafından üretilen faydalı (‘iyi’ ) bakterileri öldürmez. Doğadaki gıdaların birçoğu, doğal antibiyotik olarak hareket eder ve birçok sağlık sorununun tedavisinde etkilidir. Antibiyotik kullanmadan bağışıklık sisteminizi doğal formüllerle güçlendirmeniz mümkün. Yalnız bu doğal antibiyotikler, ciddi enfeksiyonların tedavisi için yeterli olmayabilir. Dolayısıyla Tifo, tüberküloz ve diğer ciddi enfeksiyonlar için, doktorunuz tarafından reçete edilen antibiyotiklerle birlikte ve yine doktorunuza danışarak doğal antibiyotikleri de kullanmak en iyisidir.

## Ne zaman vücudun zararlı bakterilere karşı direnci düşer ve bağışıklık sistemi zayıflar.....?

Vücudu zararlı bakterilere karşı savunmasız bırakan bazı durumlar arasında:

- Uzun süreli ya da yanlış ve bilinçsiz Antibiyotik ve kemoterapötik kullanımı,
- Yaş faktörü,
- Stres, depresyon, anksiyete vb durumlar,
- Sindirim problemleri
- Kötü ve eksik beslenme, Malnütrisyon,
- Bağışıklık durumu, immün yetmezlik,
- Çok fazla hayvansal protein ve yağlardan beslenme gösterilebilir



EVET, DOĞAL ANTİBİYOTİK BESİNLER OLARAK BİRÇOK FARKLI BİTKİ VE BAHARAT BULUNMAKTADIR.



## Sorularınızı duyar gibiyim, Bunları, Nasıl mı kullanacağız?

Evet, işte DOĞAL ECZA DEPOSU için LİSTE;

Aşağıdaki bu besinler vücudunuzun direnişine uzun süreler katkıda bulunarak sağlıklı kalmanızı

- |                                |  |                                   |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|
| *Adaçayı                       | *Kadifegiller / Calendula / Aynisefa, Kadife | *Nane,                            |
| *Adamotu Kökü / Ginseng,       | *Çiçeği / Kırk Kat vb. çiçekli bitkiler,     | *Okaliptüs,                       |
| *Aloe Vera,                    | *Kakule / Cardamon / Hemame,                 | *Papatya,                         |
| *Altın Mühür,                  | *Kantaron Yağı,                              | *Pelesenk Yağı / Gilead Balmumu,  |
| *Astragalus / Geven Otu,       | *Kedi Tırnağı / Kebere                       | *Pırasa,                          |
| *Bal / propolis,               | *Kefir,                                      | *Saparna Kökü / Sarsaparilla,     |
| *Bayır turpu,                  | *Kekik / Kekik yağı,                         | *Sarı Kantaron / Binbirdelik Otu, |
| *Biber                         | *Kırmızı acı biber,                          | *Sarımsak                         |
| *Biberiye,                     | *Kızıl Adaçayı,                              | *Sızma Hindistan Cevizi Yağı,     |
| *Brokoli,                      | *Kimyon,                                     | *Soğan / Soğan suyu,              |
| *C vitamini                    | *Kişniş,                                     | *Şeker Otu,                       |
| *Civanperçemi / Kandil Çiçeği, | *Kivi,                                       | *Tarçın,                          |
| *Çarkıfelek,                   | *Kolloidal Gümüş Suyu,                       | *Turp,                            |
| *Çay ağacı yağı,               | *Koyun Kıran / Mayasıl Otu / Kılıç Otu,      | *Turungiller,                     |
| *Çinko                         | *Kudret Narı,                                | *Yaban Nanesi / Betony,           |
| *Çörek Otu,                    | *Kuru Şerbetçiotu Kozalağı,                  | *Yaban turpu / turplar,           |
| *Defneyapağı,                  | *Lahana,                                     | *Yabani Mercanköşk / Origanum     |
| *Ekinezya / Kirpi otu,         | *Latin Çiçeği./ Nasturtium,                  | *Zencefil,                        |
| *Elma sirkesi                  | *Lavanta,                                    | *Zerdeçal / Turmerik,             |
| *Fesleğen,                     | *Limon Balsamı / Melissa Officinalis,        | *Zeytin yaprağı,                  |
| *Ginkgo / Çin Kayısısı,        | *Limon                                       | *Zeytin Yaprağı Özütü,            |
| *Greyfurt Çekirdeği Ekstresi,  | *Manda sütü, Manda yoğurdu,                  | *Zeytinyağı.                      |
| *Ham Bal                       | *Melisa,                                     |                                   |



SARIMSAK DOĞANIN EN GÜÇLÜ, EN KARMAŞIK GENİŞ SPEKTRUMLU ANTİBAKTERİYEL AJANLARDAN BİRİDİR,

72 FARKLI BULAŞICI BAKTERİYİ ÖLDÜRDÜĞÜ BAKTERİSİD VEYA ÜREMESİNİ DURDURDUĞU BAKTERİ-YOSTATİK ETKİSİ OLDUĞU GÖSTERİLMİŞTİR

Doğal antibiyotikler, yalnızca başımız deritte olduğu zaman değil, bir yaşam şekli olmalıdır.

İster bu bitkileri demleyip çayını yapın, ister günlük yeme içme listenize ekleyin ama mutlaka bu güzel gıdalarla mevsiminde doğal olarak beslenelim.

## UYARI!

Her zaman dediğimiz gibi, kendi kendimize tedavi yöntemleri aramayalım, bir ilaç kullanımı söz konusu olduğunda mutlaka doktorumuza, eczacımıza ve bir sağlık danışmanımıza danışalım. Kendi başımıza kararlar almak ciddi başka sağlık sorunlarına sebebiyet verebilir, bu yüzden teşhis ve tedavi yolu hekime aittir, bu konuda onay almamız şarttır.



## II. TRİMESTER

### (HAMİLELİĞİN İKİNCİ ÜÇ AYINDA BESLENME NASIL OLMALI )

Bu dönemde anne adaylarının doktorlarının izin verdiği oranda düzenli egzersiz yapmaya, sağlıklı beslenme programını uygulamaya devam etmeleri gerekir. Ayrıca yine bu dönemde hamileler doktorlarının önerdiği vitamin, folik asit ve demir desteği almaya devam etmelidirler.



Kansızlık, hamilelikte görülen en yaygın problemlerden biridir. Dolayısıyla bu dönemde demirden zengin beslenmek ve eğer gerekiyorsa doktorunuz tarafından demir desteği almanız önerilebilir.

Beslenmenizi 3 ana öğün ve 2-3 ara öğün olacak şekilde düzenlemeye çalışın! Bu dönemde günlük toplam kalori ihtiyacındaki artış, 100 kaloriden 300 kaloriye çıkarılmalıdır. Yani günlük ortalama 2500 kalori tüketen bir hamilenin ihtiyacı bu dönemde 2800 kaloriye çıkar. Düşük kaloriden kaçınılmalıdır. Unutmayın annenin yağ depoları bebek için çok büyük önem taşır. Düşük kalorili beslenmeler bebekte zeka geriliklerine yol açabilir.



Hafif egzersizler sağlığınız için önem taşır.



Doktorlarının izin verdiği oranda hafif zorlanmadan yapılan egzersizler (yavaş yürüyüşler, yüzme gibi) anne adayının ve bebeğinin sağlığına çok Şey katar. Bunların yanında hamilelik yogası, pilates gibi egzersizler de önerilen egzersizler içerisinde yer alır.

Besin değeri yüksek gıdalar bu dönemde önemlidir!

Proteinden, liften, kalsiyumdan ve karbonhidratlardan zengin olacak Şekilde besin değeri yüksek gıdalardan oluşan beslenme bu dönemde bebeğin gelişimi üzerine büyük etkilere sahiptir.



Bu konuda anne adayları kendilerine uygun beslenme programı için bir beslenme uzmanına danışabilir. Bunun yanında pastörize edilmemiş gıdalar, çiğ veya az pişmiş et, tavuk veya balığa özellikle dikkat edilmelidir. Evde pişirme tekniklerinde çiğ yenecek sebzelerin özellikle bu tür besinlerle temas etmemesine, farklı kesme tahtası ve bıçak kullanmaya zen gösterilmelidir.



Girişimci / Eğitimci  
Fatoş Somsa



fatossomsa@gmail.com  
0532 283 02 69

## Yaşa Ve Yaşat

Kaç gündür elimde kalem ilham gelsin diye bekliyorum. Gelmiyor. Peki, madem ilham gelmiyor, sen düşün. "İçinden ne yazmak geliyor?" diye soruyorum kendime. İim çok karışık. Araba da giderken kızımın gözleri dolu dolu "Anne ocukların annesi kaç yaşında ölür?" sorusu geliyor aklıma. Ardından bir hafta önce korona' dan yetim kalmış 2 minik can. İzmir depreminde Ayda'nın hayata tutunuşu. Umut, yaşam, yas arasında gidip geliyor kafam. Derken "Başımıza hayat geldi" diye mırıldanırken buluyorum kendimi. Geçen gün katıldığım şiddetsiz İletifim festivalinde zgen söylemişti bu cümleyi. İçimdeki en canlı cümle. "Başımıza hayat geldi."



Gülümseyerek lmek üzere olan padişahın hikayesini hatırlıyorum.

Kalan kısacık ömründe dünyanın tüm kitaplarını okumak isteyen padişah, vezirlerine emir verir. " Tez, dünyanın tüm kitaplarını okuyup, özetleyip getirin bana, onları okumadan ölmek istemiyorum." diye. Vezirler, hemen kalabalık bir ekip kurup, bulabildikleri tüm kitapları okuyup özetlemeye başlarlar. zet bitince padişahın huzuruna çıkar, "bu-yurun padişahım" derler. Padişah bakar, zet kitap oldukça kalındır ve kalan ömründe okuyup bitirmenin imknı yoktur. Olmamış der, bu kalın, bunu daha da zet

haline getirin. Vezirler yine çalışır, çabalar yeni bir özet çıkarıp Padişah'a sunarlar. Padişah bakar, bu da kalın der. Böylece üç, dört, beş kez padişahın huzuruna gidip gelen vezirler sonunda tek bir yaprak kâğıt parçasıyla yeniden padişahın huzuruna çıkar ve "Buyurun Padişahım, dünyada ki tüm kitapların özü budur" diyerek kâğıdı uzatırlar. Padişah kâğıdını alır, dikkatlice bakar ve derin derin düşünür.

"Doğdum, Büyüdüm, Yaşadım, Öldüm" yazmaktadır kâğıtta.

Keşke der, padişah, keşke DOĞDUM, BÜYÜDÜM, YAŞADIM, YAŞATTIM yazsaydı.



Bir yerlerde okumuştum, insanlar öldüklerinden çok yaşayamadıklarına üzülürmüş diye. O halde konu "yaşatmak" olmalı diye fısıldadı kulağıma ilham perisi. Belki bir çiçeği, belki bir fikri, belki bir insanı, belki bir hayvanı, belki bir geleneği, belki bir değeri, belki bir umudu. Her neye inanıyor, neleri kıymetli buluyorsa onları yaşamalı, yaşatmalı insan. Yaşanmadan yaşatılmıyor zaten.

Öyleyse yaşamak için, yaşam gücümüzü anımsamak için, yaşatmak için selam verelim kendimize her sabah. Sevgili Üstün Dökmen' in bizlere söylediği gibi.

- \*Yola çıkınca her sabah,  
Bulutlara selam ver.
- \*Taşlara, kuşlara, atlara, otlar  
İnsanlara selam ver.
- \*Ne görürsen selam ver.
- \*Sonra çıkarıp cebinden aynanı  
Bir selam da kendine ver.
- \*Hatırın kalmasın el gün yanında  
Bu dünyada sen de varsın!  
Üleştir dostluğunu varlığınla,  
Bir kısmı seni de sarsın.



İç Mimar  
Gamze Birgöl



Instagram/gamzebirgul\_designs  
gamzebirguldesign@gmail.com

## ÇALIŞMA ODASI DEKORASYONU

### ÇOCUKLAR İÇİN DERS ÇALIŞMA ODASI NASIL DÜZENLENMELİ?

Ev içerisinde çocuğunuza özel düzenleyeceğiniz çalışma odası daha etkili bir çalışma ortamı sağlayarak çocuğunuzun verimini arttırabilirsiniz. Çalışma odaları genel olarak kişilerin kendi zevklerine bırakılsa da bazı önemli noktalara sahiptir ve bunu yapmak çocuğunuzun başarı oranında daha etkili okunabilirliğe sahiptir. Okula giden çocuklarda performans düşüklüğüne sebebiyet vermemek için bazı düzenlemelerle dikkatlerini toplamalarına yardımcı olarak etkili bir ders çalışma ortamı sunabiliriz.



Öncelikle çocuğa yeni bir çalışma odası hazırlarken ebeveynler mutlaka çocuğun fikrini almalıdırlar. Çocuk hem odayı sevecek, hem de sizin ona vermiş olduğunuz değeri hissedecektir.





**Peki, çocuklar için çalışma odası nasıl düzenlenmeli? Nelere dikkat edilmelidir?**

### **Renklerin önemi?**

Renklerin çocukların ruh sağlığını etkilediği bilinmektedir. Ders çalışılacak ortamın yalın, açık ve pastel tonlarda olması gerekmektedir. Yeşil ve mavi tonları kullanılabilir.



Mavi; sakinliği yansıtmaktadır. Çocuğun ufkunun açılmasına yardımcı olacaktır. Mavi tercih edilmez ise yeşil de uygulanabilir. Ama bu renklerin doğru tonlarda kullanılması da büyük önem taşımaktadır. Yosun yeşili, ada çayı yeşili gibi...



Mentor  
Berrin Çelikel



berrin@berrinçelikel.com  
instagram/@berrin\_celikel

## YENİLENİN

Bazen karşılaştığımız sorunlar hatta çocuklarımızın sorduğu sorularla nasıl başa çıkacağımızı bilemeyebiliriz. Kendinizi acımasızca eleştiren bir annayseniz durup nefes alın. O çocuğun tek annesi sizsiniz. Kendinize zaman ayırın. Uykunuzun kalitesine dikkat edin. Bir anne olarak her zaman endişeli olunuz. Doğru şeyi mi yapıyorum? Yaşam her an sizlere sınavlar hazırlarken çocuklarınıza iyi ebeveyn olmak belki de en büyük sınav. Çocuklarınıza biraz farklı davrandığınızda, çatışmalar ortadan kalkar ve sizi dinler hale gelirler. Çocukların duygu ve düşüncelerini açıkça ifade Etmesi için zaman tanıyın. Acele etmeyin. Çocuklar duygularını açıklayarak mutlu olurlar



Çocuklar dinlenildiklerini hissederse tavsiye almaya hazır hale gelirler. Çocuğunuzun yaşını ve yeteneklerini unutmadan tavsiye verin. Düşünme yeteneği kazanması için farklı şeyleri denemesine izin verin. Sorunları çözmesine yardım etmek için açık uçlu sorular sorun. "Peki bunu yaparsan ne olacak?" diye düşünmesini sağlayın. Çocuklar gördüklerini yapar. Bir konuda" bunu nereden öğrenmiş" diyorsanız iyi gözlemleyin.

Tehditkâr olmamak kaydıyla soru olarak da sorabilirsiniz. Sabırsızsanız içinizden saymayı deneyebilirsiniz. Çocuğunuz sizden korkmamalı ve uzaklaşmamalıdır. Çoğu anne kendini kendi ve etrafı ile yarıştıır.Yaptıklarım çocuğumun gelişimi için yeterli mi? İhtiyaç duyuyorsanız uzman desteği alın. Onunla hayatı yaşayın. Onun adına ya da onun için değil. Çocuğunuzun büyümesini kaçırmayın. Unuttuklarınıza bir bakalım. Hamile olduğunuzu öğrendiğinizde "başarabilecek miyim" demiştiniz ve başardınız. Bebeğiniz ağladığında "üstesinden gelebilecek miyim" dediniz ve başardınız. Siz her zaman başardınız ve yine başaracaksınız. Yenilenin. Şimdi ve yeniden İçten sevgilerimle



# GREEN CLEAN

Sağlık  
Mutluluktur  
Organik ve Doğa Dostu

## Bebekleriniz Şimdi Daha Güvende...



Avukat  
Begüm Gürel



0216 425 49 99  
www.aghukukburosusu.com

## Hamilelik Sürecinde Kadının Çalışma Hayatı

4857 sayılı İş Kanunu ile çalışan kadınların hakları düzenlenmiştir. Hamile kadınlarımızın da birtakım hakları bu yasa ile güvence altına alınmıştır. Kanunu'nun 5. maddesine göre; "İş ilişkisinde dil, ırk, cinsiyet, siyasal düşünce, felsefi inanç, din ve mezhep ve benzeri sebeplere dayalı ayırım yapılamaz."

Eşit davranma ilkesini düzenleyen bu madde ile kadınların ayrımcılığa tabi tutulmaması, çalışma hayatında eşit haklara sahip olmaları gerektiği vurgulanmıştır. Dolayısıyla kadın hamile olduğu gerekçesi ile işten çıkarılamaz. Çıkarıldığı takdirde; işe iade davası açabilir veya (30 kişinin altında bir işyeri ise) kötü niyet tazminatı talep edebilir.

Kadın çalışanlar, gebe olduklarının sağlık raporu ile tespitinden itibaren doğuma kadar geçen sürede gece çalışmaya zorlanamazlar. Gebe veya Emziren Kadınların Çalıştırılma Şartlarıyla Emzirme Odaları ve Çocuk Bakım Yurtlarına Dair Yönetmelik gereğince hamile olan kadın işçi gündüz saatleri içerisinde dahi olsa günde toplam 7,5 saatten fazla çalıştırılmaz. Hekim raporu ile gerekli görüldüğü takdirde, hamile olan kadın işçi, daha hafif işlerde çalıştırılır.



İş Kanunu'nun 74. maddesine göre; işçinin doğumdan önce 8 ve doğumdan sonra 8 hafta olmak üzere toplam 16 hafta çalıştırılmaması esastır. Çoğul gebelik halinde doğumdan önce çalıştırılmayacak sekiz haftalık süreye iki hafta süre eklenir. Ancak, sağlık durumu uygun olduğu takdirde, doktorun onayı ile kadın işçi isterse doğumdan önceki üç haftaya kadar işyerinde çalışabilir. Bu durumda, kadın işçinin çalıştığı süreler doğum sonrası sürelerle eklenir, ifadesi yer almaktadır. Ayrıca hamilelik süresince kadın işçiye periyodik kontroller için izin verilmesi zorunludur.

Görüldüğü üzere hamilelik sürecindeki kadınlara birtakım yasal haklar tanınmıştır. Dolayısıyla kadınlarımızın; yasal hakları, haklarının ihlalleri halinde başvurabilecekleri yasal yolları hakkında bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.



# Muzipo Kids'te

Muzip Saatler

3-5 yaş için  
yarım günlük  
program

Hareket Eğitimi

Cafe  
(Top Havuzu)

Oyun Grupları

Atölye  
Etkinlikleri

Doğum Günü

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



/ Muzipo Kids İstanbul Göktürk



/ muzipokidsgokturk

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



## EVLİLİK DIŞI DOĞAN ÇOCUĞUN VELAYETİ

Geçen ay ki sayımızda çocuğun velayetinin kime verileceği hususuna ilişkin yazımızı sizinle paylaşmıştık. Boşanma sonrasında çocuğun velayetinin anneye mi yoksa babaya mı verileceğine dair değerlendirmelerimizi kısaca yapmıştık. Şimdi ise evlilik dışı dünyaya gelen çocuğun velayetine ilişkin bilgileri kısaca paylaşacağız.

Öncelikle Türk Medeni Kanunumuz Madde 337'ye göre ; "Ana ve baba evli değilse velayet anaya aittir." Demektedir. Yani anne ile çocuk arasında ki soybağı doğum ile beraber kurulmaktadır. Bu nedenle anne yönünden çocuğun velayeti hususunda herhangi bir hakim kararı aranmaz. Çocuğun doğması soybağının kurulması için yeterlidir. Anne ile baba evli olmadığı için , çocuk annenin soyadını taşır.Evlilik birliği içerisinde doğan çocuk üzerinde ki velayet ortak velayet iken, evlilik dışı dünyaya gelen çocuk üzerinde ki velayet sadece annededir.

**Anne ile babanın evli olmadığı durumlarda, çocuk ile baba arasında ki soybağı;  
1)çocuğun annesi ile evlenirse, 2) çocuğu tanırsa veya 3) hakim karar verirse kurulur.  
Bu üç hususu kısaca açıklayalım;**

**1)Çocuğun annesi ve babası sonradan birbirleriyle evlenirse bu çocuk için evlilik içinde doğan çocuklara ilişkin hükümler geçerli olur ve evlilik nedeniyle soybağı ilişkisi kurulmuş olur ve çocuğun velayeti ise evlilik tarihi itibarıyla ortak velayet olur.**

**2)Tanıma baba tarafından bizzat yapılır. Babalık haklarını ispat etmek isteyen kişi Evlilik Dışı Doğan Çocuğun Baba Tarafından Tanınması için nüfus öncelikle bu memuruna veya ilgili mahkemelere yazılı başvuru yolu ile başvuru yapabilmektedir. Babanın çocuğu tanıyabilmesi için başkaca bir erkek ile soybağı kurulmamış olması gerekir aksi takdirde tanıma gerçekleşmez ve soybağının iptali gerekmektedir.**



**3) Evlilik dışı doğmuş olan çocuğunu kendi rızasıyla tanımayan babaya karşı bu dava açılır. Çocuğun evlilik dışı doğmuş olduğu durumlarda bu davayı baba açamaz, davayı açma hakkı anneye verilmektedir veya çocuk babalık davası açabilir. Yani soy bağı kurulması talebini mahkemeye, çocuk ve annesi bildirebilir. Dava doğumdan sonra açılabilceği gibi, doğumdan öncede açılabilir. Mahkemenin vermiş olduğu karar doğrultusunda, baba ve çocuk arasında soy bağı ilişkisi kurulmuş olur. Tarafımıza en çok boşanma gerçekleştikten sonra ki 300 gün içinde (iddet müddeti içerisinde) doğan çocuk boşanılan eşin nüfusuna kaydolur hususu için oluşan nesep karışıklığının düzeltilmesi için başvurulmaktadır. Ancak öncesinde tarafımıza gelinse hiç bu nesep karışıklığına mahal verilmez. Bu konu spesifik bir konu olup, nesep karışıklıklarının önüne geçmek için bir avukattan yardım almanızı öneririz.**



Keşfeden Eller  
Anaokulları  
"her çocuk keşfedilmeyi hak eder"

2020-2021  
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

KAYITLARIMIZ  
DEVAM EDİYOR



BİREBİR  
EĞİTİM HİZMETLERİ  
KURULUŞU

Kemerburgaz

0212 322 10 29  
0531 782 60 78

kesfedeneller.com

**1- EVDE BALIK TUTMA****HAZIRLANIŞI**

Oyunun hazırlanması sürecinde çocuğunuzla birlikte kaliteli zaman geçirirken aynı zamanda çocuğunuzun el becerisinin de gelişmesine büyük katkısı olacaktır. Öncelikle keçeden balık şekilleri kesip içlerini pamukla doldurun. Olta içinse bir çubuğa ip bağlayın ve kancayı oluşturmak içinse bir adet ataçtan yararlanabilirsiniz. Sonrasında keyifle balık tutmaya başlayabilirsiniz.

**2- EVDE BOWLING****HAZIRLANIŞI**

Çocuğunuzdan bir hafta boyunca evde kullanılan süt kutularını biriktirmesini isteyin. Kutular biriktikten sonra evinizdeki koridorun bir ucuna koli bandı kullanarak bir başlangıç çizgisi belirleyin ve koridorun diğer ucunaysa biriken kutuları yerleştirin. Eğlenceli oyunu oynamaya başlamak için geriye kalan tek şey ise oyuna uygun bir top seçmek.







### 3- BENDEN SONRA TEKRAR ET

Oyunu çocuklarınızın arkadaşları ve onların ebeveynleri ile en az 8 kişi olacak şekilde oynayın. Oyun çocukların hafızasını kuvvetlendirmek için en eğlenceli seçenekler arasında yer almaktadır. Her oyuncu birer kelime ekleyerek ilk kişinin söylediği kelime üzerinden bir hikaye oluşturulur ve hikayeyi eksik anlatan oyuncular oyundan çıkartılır sonunda bir kişi kalana kadar oyun devam eder.

### 5- BAYRAĞI YAKALA

Yaz aylarının en güzel yanlarından biri çocukların temiz havada oyunlar oynayabilmesidir. Bu oyunu en az dörder kişilik iki grup olarak oynamanızı öneririz. İki takımda birer adet farklı renklerde bayrak saklar ve takımlar karşı takımın bayraklarını bulmaya çalışır. Karşı takımın bayrağını ele geçiren ilk takım ise oyunu kazanır.



### 4- DÜĞMEYİ SAKLA

Bu oyunu oynamak için bir düğme veya ufak bir nesneyi parkta saklayın. Çocuğunuz düğmeyi bulmaya çalışırken düğmeye yaklaştıkça sıcak, düğmeden uzaklaştıkça soğuk diyerek bulması için ona küçük ipucu verin. Oyunun zorlaşması için süre tutarak rekabeti artırabilirsiniz.





## Erken Çocukluk Döneminde İnek Sütü Alerjisi

Besin alerjisi özellikle Yenidoğan ve erken çocukluk dönemlerinde sık karşılaşılan, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutları bulunan önemli sağlık sorunlarından biridir. Bebeklerin diyetinde bulunan bazı besinler alerjendir ve bu alerjenler yaşamı etkileyebilecek astım, bronşit, rinit, dermatit ve diğer alerjik hastalık gelişmesinde rol oynamaktadır. Alerjik hastalıkların görülme sıklığı da bütün dünya da olduğu gibi ülkemizde de giderek artmaktadır.

Birçok çalışmada, bebeklerin çoğunun ilk karşılaştıkları besin antijeninin inek sütü olduğu ve yine en yaygın besin alerjisinin de inek sütü protein alerjisi olduğu gösterilmiştir. İnek sütü protein alerjisi, inek sütü antijenlerine karşı mast hücreleri ve bazofil mediatörlerinin salınışını uyaran spesifik Immüoglobülin E tarafından oluşturulan anormal immünolojik yanıt olarak tanımlanmaktadır. İnek sütündeki proteinlerin yaklaşık %80'ini kazein ve geri kalanı da whey proteinleri oluşturmaktadır. İnek sütü proteinlerindeki alerjenin başlıca kazein olduğunu bilmekle birlikte, whey proteinlerine karşı da alerji geliştiği vakalar bilinmektedir.

İnek sütü protein alerjisi genellikle erken çocukluk döneminde görülür ve geçicidir. Tanıda ilk ve en önemli basamak iyi alınmış bir öyküdür. Laboratuvar testleri tek başına tanı koydurmaz, mutlaka klinik ile birlikte değerlendirilmelidir. İnek sütü protein alerjisi birden fazla immünolojik mekanizma ile oluşabildiğinden birden fazla testin bir arada kullanılması tanı şansını artırır. Testlerin negatif olması tanıyı dışlamaz. Tanıda altın standart eliminasyon diyetine kontrollü besin yüklemesidir. İnek sütü ve ürünlerinin kullanımında kaçınma tedavide ilk seçenec olarak kabul edilmektedir.

İnek sütü protein alerjisi süt çocuklarında çok farklı şiddetle yakınmalar oluşturabilir. Erken bulgular alerjin alındıktan sonra birkaç dakika ile 2 saat arasında değişen sürede ortaya çıkabilir ve bu bulguların IgE aracılı olma olasılığı daha yüksektir. Geç bulgular ise alerjen alındıktan 48 saat, hatta 1 hafta sonrasına kadar belirti verebilir.

Genellikle birden fazla yakınma, birden fazla sisteme ait bulgu vardır. Klinikte deri bulgularına daha sık olmakla birlikte gastrointestinal bulgulara, solunum sistemi bulgularına rastlanmaktadır.

Sindirim sistemindeki klinik belirti ve bulgular enflamasyona, dismotilitiye ve her ikisinin birlikte bulunmasına bağlı olabilir. Oral ve peroral şişlik, disfaji, kusma, regürjitasyon, dispepsi, erken doyma, anoreksi, gıda reddi (gecikmiş mide boşalması), ishal, gelişme geriliği, karın ağrısı, ciddi kolik ve inatçı kabızlık görülebilir. Kronik demir eksikliği anemisi çocuklarda inek sütü proteini alerjisinin tek bulgusu olabilir. Sadece anne sütü ile beslenen bebeklerde, inek sütü proteinlerine karşı duyarlanma, primer olarak atopik egzanmanın alevlenmesine yol açabilir. Hatta ölüme yol açan nadir anafaktik şok vakaları bile bildirilmiştir.

Ayrıca tanıda metabolik, anatomik bozukluklar çölyak hastalığı, kistik fibrozis gibi pankreas yetmezlikleri, fruktoz intoleransı veya sekonder laktaz eksikliği gibi immünolojik olmayan besin intoleransı, yumurta gibi diğer besin alerjileri dışlanmalıdır.

Tedavinin temel prensipleri; doğru tanı, reaksiyonların tedavisi, eliminasyon diyeti, 2 yaş altındaki çocuklarda uygun mama kullanımı, destek tedavisi, büyüme ve gelişmenin takibi ve eğitime dayanır.

Anne sütü alan bebeklerde de inek sütü proteini alerjisi olabileceği aklımıza gelebilir ve bu bebeklerde anne sütüne devam edilmeli, klinik reaksiyonların annenin inek sütü alımı ile ilişkisi kesin olarak tespit edilmişse, annenin diyetinden süt ve süt ürünleri çıkarılmalıdır. Anneye kalsiyum içeren başka gıdalar önerilmeli ve takibi yapılmalıdır. Anneye günde 1000 mg kalsiyum ve 10 mg D vitamini desteği verilmelidir. Anne sütü almayan bebeklerde inek sütü proteini içermeyen mamaların kullanımı önerilmelidir. Bu amaçla aminoasit bazlı mamalar, yarı hidrolize mamalar, tam hidrolize mamalar, soya bazlı mamalar ve pirinç bazlı mamalar kullanılmaktadır. Sadece amino asit mamalar non alerjiktir. Diğer mamalarda az da olsa rezidüel alerjenler olabilir.

İnek sütü proteini alerjinin devam ettiği hastalarda atopi ve pozitif aile öyküsü daha sıktır.

Özellikle spesifik IgE değerleri yüksek olanlarda yakınmaların geç yaşlara kadar devam ettiği görülür.

Eliminasyon süresi çocuğun yakınmalarının ciddiyetine, spesifik IgE pozitifliğine bağlı olarak değişir. En az 6 ay veya 6-9. Ay'a kadar eliminasyona devam edilmelidir. Ciddi ani IgE ilişkili reaksiyonlarda eliminasyon süresi 12-18. Ay'a kadar uzatılabilir. İnek sütü proteini alerjisi yaşla birlikte düzelmektedir. Hastaların %50'sinde 1 yaşında, %75'inde 3 yaşında, %90'ında 6 yaşında tolerans gelişir. Anne ve babalar inek proteine alerjisi olduğunu düşündükleri bebekleri için mutlaka bir çocuk hekimine başvurulmalıdır.

Sevgiyle kalın...

# SCAPH

BEAUTY

Re-Perfection Series



## COLLAGEN GEL

- Kırışıklık ve sarkmaları giderir.
- Cilt yüzeyindeki çatlak ve lekeleri iyileştirir.
- Düzenli kullanımda gözle görülebilir etki sağlar.
- Bacak, kalça, göbek, kol, gıdı-boyun, koltukaltı vb. tüm vücut bölgelerinde onarım sağlar.
- İçerdiği amino asit formülü ile hızlı etki sağlar.



## SOMON DNA

- Yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırır.
- Ciltte parlaklık ve aydınlanma sağlar.
- Cilt esnekliğini ve elastikiyetini artırır.
- Cilt kırışıklıklarında tam onarım sağlar.
- Cilt ton dengesizliğini ortadan kaldırır.
- Cilt sağlığını destekler ve sıkı bir cilt sunar.
- Medikal estetik uygulaması ihtiyacını sıfırlar.



## EYE CONTOUR

- Hyaluronik ve kolajen sentezini uyarır.
- Kırışıklıklarınızı yok eder ve cildi sıkılaştırır.
- Cilt nemi korumasına yardımcı olur.
- Güçlü bir rejuvenasyon sunar.
- Göz kapağı sarkmalarında etki sağlar.
- Cilde anti aging etki sağlar.

**K**endin **Ol!**  
**K**usursuz **Ol!**

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



## Çocuklarımız ve Hakları

Ayrımcılığın önlenmesi, çocuğun yüksek yararı, yaşamı, eğitimi ve diğer tüm hakları

Çocuk Hakları; her çocuğun doğuştan sahip olduğu yaşam, sağlık, eğitim, barınma hakkı ve sosyolojik, psikolojik, cinsiyetçilik gibi her türlü sömürüye karşı koruyan haklardır.



Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 20 Kasım 1989 tarihinde kabul edilen Çocuk Hakları Sözleşmesi, tarihte en geniş kabul gören insan hakları belgesidir. Birleşmiş Milletler üyesi 2 ülke dışında 191 ülke sözleşmeyi onaylamıştır. Türkiye de sözleşmeyi 14 Eylül 1990 tarihinde imzalamıştır. Çocuk Hakları Sözleşmesi; ayrımcılığın önlenmesi, çocuğun yüksek yararı, yaşama ve gelişme hakkı, her türlü istismara karşı korunması ve çocuğun düşüncelerinin önemsenmesi gibi ilkeleri barındırmaktadır. Aynı zamanda sözleşmeye göre; bireyler, aileler, hükümetler ve uluslararası topluluklar çocukların haklarının katılımcı, uygulamalı, sürdürülebilir ve ayırım gözetmeyen

bir biçimde yaşama geçirecek önlemleri almaları gerekmektedir.

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 42. maddesinde; "Taraf devletler sözleşme ilke ve hükümlerinin, uygun ve etkili araçlarla yetişkinler kadar çocuklar tarafından da yaygın biçimde öğrenilmesini sağlamayı taahhüt eder" ifadesiyle taraf olan ülkeleri çocukların haklarının öğretilmesinde ve kullanılmasında sorumlu tutmuştur. Sözleşmeye göre taraf devletler bu sorumluluğu verecekleri eğitimler ve uygulamalarla yerine getirmelidir. Bu bağlamda çocuk haklarının sadece yazıda kalmaması için çocuklar, aileler, öğretmenler gibi tüm paydaşlara çocuk hakları konusunda farkındalık oluşturmaları gerekmektedir.

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirisi'nin 9. Maddesi ; 'Çocuğun her türlü istismar, eğitim ve diğer haklarının sömürülmesi karşısında korunmasını ve çocukların çalıştırılmaması, yaşamlarını, sağlıklarını tehlikeye sokacak ve gelişimlerini engelleyecek bir işe girmeye zorlanmamasını taahhüt eder.'" Uluslararası Çalışma Örgütü' nün verilerine göre



dünya genelinde 200 milyondan fazla çocuk işçi bulunuyor. TÜİK verileri 2020 yılında Türkiye’de 720 bin çocuk işçinin olduğunu söylüyor. Uluslararası Çalışma Örgütü, yaşları 5 ila 14 olan 132 milyon çocuğun tarım sektöründe çalışmaya zorlandığına ve bu nedenle eğitim ve sağlık olanaklarından yoksun kaldığına dikkat çekiyor. Yine çocukların suç gruplarının (çete) elinde birçok suça sürükleniyor hayatları istismar edilerek yaşamdan bağları kesiliyor.

Çocuklara, B.M Çocuk Hakları sözleşmesi ile tanınan haklarının korunması için, yargı mercileri önünde usule ilişkin haklar tanıyan bu sözleşme, Türkiye’de Aile Mahkemelerinin kurulması çocukların

### **Koruyucu ve destekleyici tedbirler**

Madde 5- (1) Koruyucu ve destekleyici tedbirler, çocuğun öncelikle kendi aile ortamında korunmasını sağlamaya yönelik danışmanlık, eğitim, bakım, sağlık ve barınma konularında alınacak tedbirlerdir.

Çocuk hakları, toplumsal ve bireysel eğitimin ve özgürleşmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Çocuk hakları gözetilerek verilen özgürlüğe dayalı eğitim, gelecekteki özgür yaşamla eş değer olacaktır. Çocukların gerek temel hak ve özgürlüklerden gerekse sosyal ve ekonomik haklardan yararlandırılması toplumlar için elzemdir. Çocukların bu haklarını bilmesi, öğrenmesi ve uygulaması çocukların gelecekte toplumda aktif rol almalarını sağlayacaktır.



özellikle aile hukukuna ilişkin davalarda ebeveynleri tarafından istismar edilmelelerini engellemektedir. Ayrıca Ceza hukuku bağlamında ise Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK) ile çocuğun bir suçu işlediği değil, bir suça sürüklendiği kabul edilmiştir. Bu yaklaşım, çocuğu suç işleyen bir suçlu olarak görmeyip, çocuğu suçun mağduru görüp suça sürüklendiğini kabul eder. Bunun doğal sonucu olarak da suça sürüklenen çocuğun cezalandırılmasını değil korunmasını temel amaç olarak kabul eder. ÇKK 5. Maddesine göre suça sürüklenen çocuk hakkında koruyucu ve destekleyici tedbirler alınmalıdır.

Evrensel İnsan Hakları ve Demokratik Değerleri ilke edinecek; gelişimi, dönüşümü takip edecek, meraklı, soran, sorgulayan, araştıran, üreten, çocukların yetiştirdiği bir geleceğin asgari koşullarını oluşturmamız gerekmektedir.

(Çocuk Hakları Sözleşmesi ve Çocuk Koruma Kanunları hiçe sayılarak çocuk haklarının her biçimde istismar edildiğini tüm çıplaklığıyla gözler önüne seren gerçek bir hikayeyi anlatan ‘When They See Us’ mini dizisini izlemenizi tavsiye ederim.)

*Ofis: Arcadium 3 Sitesi Göktürk/İstanbul*



# Arya'nın Büyülü Dünyası

## Küçük okurlarını bekliyor

Yazar Pınar Kilimci, içinde sihrin, neşenin, dayanışmanın olduğu sıcacık hikayeleri ile bizlere Arya'nın büyülü dünyasını açıyor. Kurumsal hayatın monotonluğuna yazdığı çocuk kitapları ile es veren Kilimci, yayımlanmış ikinci kitabı ile çocukları hemen içine alan neşenin, güvenin ve dayanışmanın olduğu eşsiz bir dünya yaratmış.

Kitapta, Arya'nın yeni taşındıkları yerde yaşadıklarına şahit olurken bu sevimli kahramanımızla resim yarışmasına katılacağız, dedesini ve köpeği Markus'u çok özleyeceğiz, gizemli birinden kartpostal alıp mektup arkadaşı olacağız ve suyun rüyasından geldiğini söyleyen bir peri ile tanışacağız.

Tüm bu sürükleyici öyküler ve daha fazlası Arya'nın Büyülü Dünyası'nda!



# Arya'nın Büyülü Dünyası



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

**vidhata**  
YAYINLARI

## ÖZGÜR ÖZGÜLGÜN

### Röportaj: Deniz Güzelce



**Özgür Özgülgün: Çocuğun dünyasındaki o görkemli tiyatro sahnesi daha da değer kazanıyor**

**Tiyatroyu bir yaşam biçimi olarak benimseyen tiyatro sanatçısı Özgür Özgülgün ile yine çocuklar için yazdığı son kitabı “Tiyatro Müzesi” üzerine söyleştik.**

Tiyatro sanatçısı olarak tanıdığımız Özgür Özgülgün, yazdığı on beşinci kitap ile çocuk edebiyatının perdelerini bir kez daha aralıyor. Tiyatro Müzesi adını verdiği bu kitap için üçüncü bir göz bakışıyla şöyle diyor: “Okuyucu her adımda yeni bir soluk alıyor. Gizemli dünyanın kapılarını aralıyor. Eseri bir solukta tamamlıyor.” Çocuk kitaplarının her daim pozitif olması gerektiğine inanan Özgülgün ile tiyatronun yansımalarıyla, kitaplardan ve edebiyattan konuştuk.

Keyifli okumalar...

### **BU ESERDE MESLEĞİMLE İLGİLİ GENÇ DOSTLARIMA YOL GÖSTERİCİ OLDUĞUMU HİSSEDİYORUM**

**Özgür Bey, Tiyatro Müzesi adını verdiğiniz çocuk kitabını yazarı olarak, belki de dışarıdan bir göz gibi, nasıl anlatırsınız?**

Bir Tiyatro sanatçısının kaleminden çıkmış Tiyatro Müzesi” kitabı, bildiği ve içinde yaşadığı ışıltılı sahne dünyasını çocuklara anlatan kurgudan oluşuyor. Yazar, metni adım adım ilerletiyor ve tanıdığı dünyanın kahramanlarını konuşturuyor. Yazmak için bilgisayarın başına oturduğunda güçlü ve sihirli bir anlatım tarzıyla akışı belirliyor. Okuyucu her adımda yeni bir soluk alıyor. Gizemli dünyanın kapılarını aralıyor. Eseri bir solukta tamamlıyor.

**Ne güzel anlattınız. Yer yer bu şekilde devam edebiliriz aslında. Bu, yazarımızın kaçınıcı kitabı? Başka neler gözlemlediniz?**

Tiyatro sanatçısı yazarımız en iyi bildiği konuyu detaylarıyla anlatıyor. Yazarımızın on beşinci kitabı kütüphane raflarındaki yerini alıyor. Kurgusu bir hikayeden yola çıkarak tiyatronun içinde seyahatliğe eviriliyor. Hem gezdiriyor hem gösteriyor hem de öğretiyor. Daha mutlusu olamaz herhalde.

### **Peki yazarımız nasıl hissediyor?**

İnsan en iyi kendi mesleğini anlatır diye düşünüyorum. 25 yıllık tecrübeme dayanarak genç arkadaşlarıma adım adım tiyatronun ışıltılı dünyasını anlattım. Hem de keyifli bir dille, bu benim için çok zevkli bir anlatım oldu. Merak duygusu insanı hep dinamik tutar. İnsan öğrendikçe daha derinleşir. Genç arkadaşlarıma bana hep “Bize mesleğini anlatır mısın Özgür Abi?” diyorlardı. İşte bu eserde mesleğimle ilgili genç dostlarıma yol gösterici olduğumu hissediyorum.





## ÇOCUĞUN DÜNYASINDAKİ O GÖRKEMLİ TİYATRO SAHNESİ DAHA DA DEĞER KAZANIYOR

### - Kitaba eğitim dünyasından bir perspektifle nasıl bakarsınız?

Günümüz modern eğitim dünyasında eğlenerek öğrenmek bu güzel eserin içinde gerçekleşiyor. Tiyatroya meraklı çocukların, sahnenin gizemli dünyasının labirentlerinde vakit geçirmeleri kitap okumanın keyfini artırıyor. Çocuğun dünyasındaki o görkemli tiyatro sahnesi daha da değer kazanıyor.



### Yazarımız, çocuk kitapları hakkında ne düşünüyor?

Çocuk kitaplarının pozitif olması gerekliliğine inanan yazarımız hayatla bütünleşen, sıkılmadan okularına yardımcı olan, sanata dair bir eser ortaya koyuyor. Dünya ile bütünleşmiş kültürel bağlarını sağlamlaştırmak için görsel sanatlardan tiyatroyu seçen yazarımız, finalinde "Veee perdeee..." diyerek sürdürülebilirlik kavramı üzerinde duruyor.

### Peki yazarımız aynı zamanda bir tiyatro sanatçısı olarak tiyatro ile edebiyatı nasıl bir noktada birleştiriyor?

Tiyatro sanatının endüstrileştirilemeyeceğini savunan yazarımız, tanımını ortaya atarken "İnsanı insana insanca anlatma sanatıdır." diyor. İçinde bu kadar "insan" kelimesi geçen bir tanımlamada, var olma çabası gösteren tiyatro tutkunlarına yol gösteriyor. Kılavuz oluyor. Tüketen değil üreten çocuklar iştiyor. Kendi kendine inşa ettiği tiyatro dünyasını keyifle gezdirmek, onun için büyük bir keyif oluyor. Sizlere de okuması kalıyor.



### Koç Burcu

Parasal konuların gündeme geleceği bir ay sizleri beklemekte. Çocuğunuzu sakatlanmalara karşı korumanız ve daha dikkatli olmanız gerekiyor. Ani hareketlerden kaçının. Spor yaparken extra dikkatli olmanızı tavsiye ederim. 15 Kasım sonrası hayatınız daha kolaylaşacak.



### Boğa Burcu

Evliliğin ile ilgili konulara dikkat etme zamanı. Aynı zamanda ortaklı iş yapıyorsanız ortakların ile ilgili konulara dikkat etmelisin. Burcunda yaşanacak olan dolunay zorlayıcı etkilere sahip unutma her zorluğun ardında kolaylık vardır.



### İkizler Burcu

Bu ay nazar, vurgun yüksek ne yaparsan daha gizli yapmalısın. Zamansız işlerini hayatını paylaşmaktan sakın. İş hayatında ciddi sorunlar değişimler ile karşı karşıya gelebilirsin. Arkadaşların, ailen ve sosyal çevre ile ilgili konulara bu ayda dikkat etmenizi öneriyorum.



### Yengeç Burcu

Kariyer hayatın ile ilgili zorlanmalar devam ederken babanın sağlığı ile ilgili konulara dikkat etmek gerekiyor. Evinde elektrik, elektronik eşyaların da sorunlara dikkat etmelisin.



### Aslan Burcu

Trafikte son derece dikkatli olman lazım . İletişim sorunlarıyla karşı karşıya kalabilir, kardeşlerin ile aranızda sorunlar ortaya çıkabilir. Yapacağın yolculuklarda sorunlar aksamalar ile karşı karşıya kalabilirsin. Dikkat!



### Başak burcu

Hayatını sorgulama zamanı geldi retrolar sana sağlam olmayan temelleri göstermeye devam ediyor. Al şapkanı önüne bu ay ben ne yaptım? Ne yapıyorum? Ne yapacağım? gibi soruları sor kendine ama sakın kararlar alma ve harekete geçme.



## Terazi Burcu

Kasım ayı içinde en çok zorlanacak burçlar arasındasın. Venüs sana küçük şanslar getirirse de dikkat et kaşıkla verip kepeyle almasın, ilişkilerine her zamankinden fazla önem vermelisin.



## Akrep Burcu

Gizli saklı işlerden uzak durmalısın. Bu ayda iş hayatında sorunlar, iş arkadaşların ile ilgili sorunlar seni bekliyor. Baş ağrılarına, kafa yaralanmalarına dikkat etmelisin.



## Yay Burcu

Evcil hayvanınız varsa gözünüz üstünüzde olsun ve sağlıksal sorunları ortaya çıkabilir. Aşk hayatında inişler çıkışlara dikkat çocuğunuz ile sert iletişim kurmaktan kaçınan taraf siz olun.



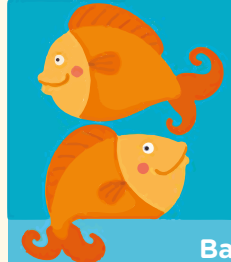
## Oğlak Burcu

Aşk hayatında inişler çıkışlar bu ay gündeminizde. Ev kazalarına karşı dikkatli olun ve aile fertleri ile tartışmalardan kaçının.



## Kova Burcu

Kardeş yakın akrabalar ile ilgili kavgalardan uzak durmanızı tavsiye ederim. Taşınma, ev alma satma işlemlerinizi erteleyebilirsiniz erteleyin.



## Balık Burcu

Seyahatlere hazırlıklı ol. Bol bol iletişim içinde olacağın bir ay seni beklemekte. Parasal sorunlar bu ay yine gündeminde özellikle ani harcamalara karşı son derece dikkat etmen gerekiyor.

**İÇE RINK KEMERBURGAZ  
BUZ PİSTİ  
KEMERBURGAZ KENT ORMANI**



5 milyon metrekare yemyeşil bir doğa ve özellikle İstanbul'lular için eşi benzeri olmayan bir Orman alanı olan Kemergaz Kent Ormanında kurmuş olduğumuz Buz Pistimiz 450 metrekare bir alana sahip olup 600 metrekare çadır içine konumlandırılmıştır. Buz pistinin büyümlü atmosferini yaşarken temiz hava alıp keyifli zaman geçireceğiniz eminiz. Tüm Covid önlemleri alınarak patenlerimiz ve ekipmanlarımız hergün düzenli olarak dezenfekte edilmektedir. Buz pisti çadırımızın yanları açık olup hava sirkülasyonu sağlanmaktadır.





Eğitmenlerimiz eşliğinde her yaş grubuna özel dersler verilmekte olup profesyonel olarak buz pateni öğrenme şansına sahipsiniz. 3,5 yastan itibaren çocuk ve yetişkin eğitmenlerimiz mevcut olup pistimizde yabancı dil eğitimlerde verilmektedir



İster haftaici ister haftasonları ailece güzel vakit geçirmek isteyen herkesi Kemergurgaz Kent Ormanına bekliyoruz.Ormandan içeri girdiğiniz andan itibaren Türkiye'nin ilk yerli üretimi olan çift katlı ve tam 40 atlı atlıkarıncamız ile sizleri karşılıyor. Çocuklarınıza trambolin,çam ağacı,dönme dolap ve tabiki atlıkarıncamız ile güzel dakikalar geçirirken yetişkinlerimiz için tüm kahve çeşitlerini ve kısa özgü mis gibi sahlep ve bozamızı ikram ettikten sonra sizleri buz pistimizde ağırlıyor sonrasında güzel bir orman yürüyüşünden sonra uğurluyor oluyoruz.

**ICE RINK KEMERBURGAZ / KEMERBURGAZ KENT ORMANI**

 [icerinkkemberburgaz](https://www.instagram.com/icerinkkemberburgaz)  **0530 641 51 47**

# ezele® premium

## Fabrika'dan Halk'a Yüksek Kaliteli Deterjan ve Temizlik Ürünleri Uygun Fiyatlarla



Sipariş'te QR Kod Denediniz Mi?



*Kameranıza Okutun*

# ezele



**9 kg Ezele Deterjan Alan Herkese  
2x700 Gram Ezele Çamaşır Soda  
HEDİYE!**

☎ 0543 835 24 02

📷 @onlinedeterjanci

🌐 www.deterjanal.com

**YERLİ  
ÜRETİM**



*Kameranıza Okutun*

# OZON TERAPİ

## VİRÜSLERE KARŞI KALKAN ETKİSİ

### Ozon Terapi nedir?

Oksijenli solunum yapan tüm canlılar için oksijen, hayati bir önem taşır. Oksijen, tıpta tedavi amacıyla iki farklı yöntemle kullanılabilir. Bunlardan ilki olan normobarik oksijen, özellikle hastane kliniklerinde solunum güçlüğünün yaşandığı akut durumlar veya KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) hastası bireylerde kullanılan oksijen tedavisidir. İkincisi, yani hiperbarik oksijen ise atmosferden çok daha yüksek bir basınç altında ve yüzde yüz oranında oksijen içeren ortamlarda uygulanan tedavi yöntemidir. Normalde havada yaklaşık olarak %21 oranında oksijen bulunur. Ozon terapisi esnasında yüksek basınç altında yüzde yüze kadar çıkarılan oksijen oranı sayesinde plazma içerisinde çözünen oksijen miktarı arttığından çevre dokulara ulaşan oksijen de artar. Bu sayede damar hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığın tedavisi mümkün hale gelir.

### Ozon Terapi nelere iyi gelir?

Son yıllarda hastalıkların tedavisinde rutin yöntemlere yardımcı olarak tercih edilen ozon terapisi, deri hastalıklarından enfeksiyon hastalıklarına kadar birçok durumda hekimlerin önerileri doğrultusunda tedavi sürecinin önemli bir kısmını oluşturabilir. En aktif ve etkili kullanıldığı tedavilere örnek vermek gerekirse şu şekilde sıralayabiliriz:



**Bağışıklığınızı güçlendirir!**



**Ağrı ve enfeksiyonlara karşı etkilidir!**



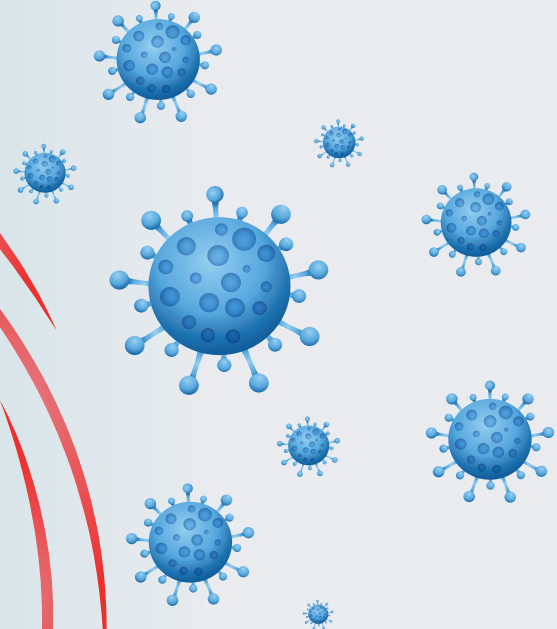
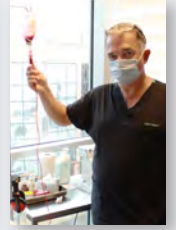
**Kan dolaşımınızı düzenler!**



**Kronik halsizliğe iyi gelir!**



**Cildinizi gençleştirir!**





0212 322 29 09

0542 571 29 07

0850 241 13 03



**MONO**  
TIP MERKEZİ


## SAĞLIĞINIZI ÖNEMSIYORUZ


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


**SGK**  
Anlaşmamız vardır.

**Özel Sağlık**  
Sigortası geçerlidir.

**7/24**  
ACIL SERVİS

 Göktürk Merkez Mahallesi, Açelya Sokak, 2/A, 34077, EYÜP / İSTANBUL

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

 [@monocerrahihastanesi](https://www.instagram.com/monocerrahihastanesi)

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

 [@monohairclinic](https://www.instagram.com/monohairclinic)

Ocak  
2021'de  
GÖKTÜRKTEYİZ

ŞEKER  
AÇ  
\* 14

Gu  
www.sek

KATAY PEYNİRLİ KÜNEFE



ANTEP HASIR KÜNEFE



ANTEP BUR



SİMİT KATMER

ANTEP BAKLAVA ÇEŞİTLERİ



Adres: İstanbul Cad.Nazlı Sokak COUNT

0538  
766

# SEKER AGA

450 \*

ürme

eraga34.com

## Tattırarak Çok lezzetlerimiz var!...

AGU KATMER



ANTEP FISTIKLI BURMA KADAYIF



ANTEP KAYMAKLI KÜNEFE



KAYISI VE YÖRE LEZZETLERİ



ANTEP KATMERİ

RY LIFE Çarşı No:78 Göktürk/ İSTANBUL

# 97 34



**KEMERBURGAZ**  
KENT ORMANI

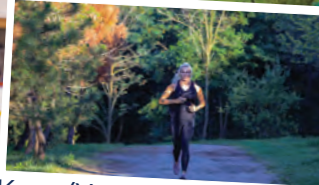
Çocuklarınızla birlikte yılın 365 günü keyifli vakit geçirebileceğiniz her şey Kemerburgaz Kent Ormanı'nda!



Atlıkarınca



Buz Pisti



Koşu/Yürüyüş Parkurları



Tenis Kortları



Çocuk Oyun Alanları



Bisiklet Parkurları



Macera Parkı



Motokros



[f](https://www.facebook.com/kemerburgazkentormani) kemerburgazkentormani [t](https://www.instagram.com/orkan kent) orkan kent [i](https://www.instagram.com/kemerburgazkentormani) kemerburgazkentormani

[www.kemerburgazkentormani.ist](http://www.kemerburgazkentormani.ist)

[www.bogaziciyonetim.istanbul](http://www.bogaziciyonetim.istanbul)

