AİLEMİZ

Sayı 56 Yıl 5 25 TL (KDV DAHİL) Haziran — 2021



Ayın Söyleşisi:
Av. Feyzi Hansel

Çocuklarda Kardeş Kıskançlığı

Normal Doğum Mu? Sezeryan Doğum Mu?

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.



✓ B12 vitamini kaynağı
✓ D vitamini kaynağı
✓ İyot kaynağı

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir. Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar. Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_kibris /Hipp Kuzey Kıbrıs **www.hipp.com.tr**

AİLEMİZ
DERGİSİ

Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

Editör
Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu

Dil Editörü
Doç. Dr. Erdem Yılmaz

Etkinlik Editörü
Uz. Orçun Latifoğlu

Yazarlar
Doç. Dr. Emel Sarı Gökten
Ayşe Hunat Öztoprak
Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm. Psk. Tuğçe Akınsel
Dyt. Selen Teksoy Tamel
Dyt. Hande Arslan
İnci Kalavasonlu
Ümmü Gülsüm Çinici
ve
Ferhat Atik

İletişim ve Reklam
Duyal Dinçol

Telefon: 0548 85 90 220

E-posta: ailemizdergisi@gmail.com

Facebook: AilemizDergisi **Twitter:** AilemizD

Ayrıca Dergilik, Nabız, Bundle, Gather News, Squid
ve Google News uygulamalarındayız…

www.ailemizdergisi.com

İÇİNDEKİLER

Editörden, *6*

Çocuklarda Kardeş Kıskançlığı, 7

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Dr. Erdem Beyoğlu

Daha İyi Bir Ebeveyn Olmak İster Misiniz?

Kendinize Bakarak Başlayınız, 10

Klinik Psikolog

Şule Müge İlbuldu

Normal Doğum Mu?

Sezeryan Doğum Mu?, 12

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Dr. Tomris Mahirel

Kanıta Dayalı Tek Mucize Besin:

Anne Sütü, 15

Uzman Diyetisyen

Selen Teksoy Tamel

Demokratik Eğitim, 19

Eğitim Uzmanı

Ayşe Hunat Öztoprak

Ayın Söyleşisi:

Av. Feyzi Hansel, 25

Ferhat Atik ve Mine Avkıran Nur

İÇİNDEKİLER

Ayın Röportajı:
İpeh G. Halim Taşkapılı, 26

Sülün, 29
Ümmü Gülsüm Çinici

Dondurma, 32
Klinik Psikolog
Tuğçe Akınsel Karamanlı

Hiç Hata Yapmayan Kız, 33
Çocuk Gelişimcisi
Mine Kara

Limonlu Yaz Tatlısı, 34
Uzman Diyetisyen
Hande Arslan

Atık Materyallerden Duvar Süsü, 35
İnci Kalavasonlu

Ayın Etkinliği, 37

Çeşitli Haberler, 38

EDİTÖRDEN

Sevgili Okuyucularımız,

Yaz ayının kendisini hissettirmeye başladığı bu günlerde sizlere keyifli bir sayı hazırladık. Sayımızı hazırlarken 1 Haziran Küresel Ebeveynlik Günü'nü göz ardı etmeden yazılar kaleme almayı hedefledik.

Yeni sayımızda ebeveynlik becerilerinden, kardeş kıskançlığına, gündemden hiçbir zaman düşmeyen normal doğum? sezeryan doğum?'a kadar uzanan bir çok alanda yazılar hazırlamaya çalıştık.

Bizler dergiyi hazırlarken çok keyif aldık. Umarız sizler de okurken keyif alırsınız.

Şimdiden tüm ebeveynlerin Küresel Ebeveyn Günü'nü kutlar, sağlıklı nesiller yetiştirmenin keyfini çıkarmanızı dilerim.

Keyifli okumalar...

Dr. Erdem Beyoğlu

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Ailemiz Dergisi Editörü

Çocuklarda Kardeş Kıskançlığı

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Dr. Erdem Beyoğlu



Kardeş kıskançlığı, çocuğun gelişimi sırasında sık bir şekilde karşılaşılan ve sağlıklı bir şekilde çözümlenmediği takdirde ilerleyen zamanlarda ciddi ilişki sorunlarına yol açan önemli bir konudur.

Kardeş kıskançlığı birden fazla çocuk olan ailelerde görülmektedir. Her çocuk doğası gereği anne-babasını bir başka çocukla, kardeşi olsa bile, paylaşmak istemez. Özellikle anneler çocuklar için daha da değerlidirler ve onun sevgisini yitirme riski çocukları derinden etkilemektedir.

Aslında birçok çocuk kardeşi olsun ister. Kardeşi hep bir akran gibi görüp onunla oyun oynadıklarını hayal ederler. Yani onu bir kardeşten ziyade, daha çok oyun arkadaşı olarak görürler. İstediği zaman oyun oynadığı, istemediği zaman evine gönderdiği ve hayatını paylaşmak zorunda olmadığı bir arkadaş gibi.

Aileler ise çocuklarının "kardeş istemesini" olumlu olarak karşılarlar. Halbuki bu her zaman çocuğun bu isteği gerçekçi değildir. Bazı çocuklar gerçekten kardeşleri olmasını isterken bazıları ise aslında oyun arkadaşı istemektedir.

İlk çocuklar anne babasının ilgisini, sevgisini ve şefkatini kimse ile paylaşmadan büyüdüğünden kardeşin doğması hayatlarında ciddi değişimlere neden olur. Anne babasının ilgisindeki azalma onları da-



ha derinden etkiler. Özellikle doğumun ardından annenin bebeğe ve bebeğin bakım ihtiyaçlarına odaklanması çocuğun annesinden "kopmuş" olduğunu hissetmesine ve kardeşine yönelik tepki göstermesine neden olur. Yine bu dönemde tuvalet becerisini kazanan çocuğun yeniden bez istemesi, biberonla süt içmek istemesi, ani öfke patlamaları, uyumsuz ve hırçın davranışları sık bir şekilde görülmektedir.

Kardeş kıskançlığını arttıran etkenler

- Kardeş kıskançlığı özellikle yaş farkı az olan kardeşlerde daha sık görülmektedir. Yine ilk çocuklarda da kardeş kıskançlığı daha sık görülmektedir. Üç yaşına kadar olan çocukların annelerine daha çok ihtiyacı olduğundan kardeş kıskançlığını daha yoğun hissederler. Bu nedenle annelerini kardeşleri ile paylaşmaya daha çok tepki verirler.

- Yeni bir çocuğun aileye katılması ile büyük olan çocuğa "büyümüş" gözü ile bakılır ve yaşına göre daha fazla sorumluluk alması, kardeşi ile daha uyumlu olması hatta anne – babasına kardeşinin sorumlulukları sırasında yardımcı olması beklenir. Hatta bunları yapmadığı takdirde anne babasından tepki görmeye başlar. Halbuki bu davranışlar çocuğun kendisini dışlanmış - yalnız hissetmesine ve kardeşine yönelik daha da tepki göstermesine neden olur.

- Yeni doğan kardeşin ardından başlatılan kreş yine çocuğun günlük yaşam rutinini etkilediğinden çocuğu olumsuz etkilemektedir. Yeni doğan bebeğin ardından kendisini değersiz hisseden çocuk, anne-babasının kendisini

kreşe götürmesi ile kendisini daha da değersiz ve yalnız hissedecektir. Bu da kardeşi ile uyum sürecini olumsuz etkileyecektir.

Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Yeni bir çocuk kararı ciddi bir sorumluluk gerektirmektedir ve sadece çocuğunuz istiyor diye çocuk yapmak sizleri ciddi anlamda zor koşullara götürebilir. Bu nedenle, her şeyden önce, yeni bir çocuk ve yeni bir sorumluluk almak isteyip istemediğinize karar vermeniz gerekmektedir.

- Bebeğinizin doğumundan önceki doktor kontrolü, yeni doğan bebek alışverişi gibi hazırlıkları birlikte yapmaya çalışınız. Eğer mümkünse yeni doğmuş bebek sahibi olan aileleri ziyaret edip bebekli bir ailenin nasıl olabileceğini göstermeye çalışınız. Ardından da bebeğin ailenize katılması ile benzer durumların evde olabileceği hakkında konuşunuz. Böylelikle kardeşinin doğumunun ardından olacak olan değişimleri somutlaştırmasına imkan sağlayınız.

- Çocuğunuzun kardeşi ile ilgili olumsuz duygularını ifade edebilmesine olanak sağlayınız. Unutmayın bir kardeşin olması her zaman olumlu duygularla ifade edilmez. Bu sırada iyi bir dinleyici olmaya, küçümseyici olmamaya ve onu anlamaya çalışınız. Çocuğunuzun olumsuz duyguları size ifade etmesinin ardından bunun üzerinde konuşmanız olgunlaşmasına ciddi katkılar sağlayacaktır.

- Yeni doğan bebeğin ardından yaşamınızda olan değişiklikleri konuşabilmenize imkan sağlayınız. Şu an bebeğe gösterilen ilgilinin kendisi küçükken ona da gösterildiğini, bebeğin ihtiyaçları nedeniyle ona daha çok vakit ayırıyor gibi göründüğünü ancak zaman içerisinde ve ihtiyaçlarının azalması ile bu durumun azalacağını, bebeğin büyüdükçe her ikisine yine eşit vakit ayırabileceğinizi belirtiniz.

- Anne baba olarak bebeğin doğumunun ardından çocuğunuza vakit ayırmaya özen gösteriniz. Anne daha çok bebeğin bakımı ile meşgul olacağından babaların daha çok sorumluluk üstlenmesi ve baba – çocuk vaktinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu davranış değişiklikleri çocuğunuzun kendisini yeniden "biricik" ve ikinci planda olmadığını hissetmesine yardımcı olacaktır.

- Çocuğunuzun, kardeşinin bakımını yapmasına zorlamayınız. Eğer kendisi yapmak isterse yaşına uygun küçük sorumluluklar vererek onu cesaretlendirebilirsiniz ancak onu zorlamanız kardeş kıskançlığının daha da artmasına neden olacaktır.

Sonuç olarak, kardeş kıskançlığının tamamen ortadan kaldırılmasının mümkün olmadığını ve daha çok tepkilerinin azaltılmasının hedeflenmesinin doğru olduğunu unutmayın. Her çocuk kardeşini sevmek zorunda değildir. Her çocuğun ayrı bir birey olduğunu ve ayrı ayrı vakit geçirmeniz gerektiği, her zaman sevilen ve "biricik" olduklarını hissettirmeniz çok önemlidir. Ayrıca büyük çocuklara gereğinden fazla sorumluluk vermenin süreci kolaylaştırmak yerine zorlaştıracağını unutmayınız.

Daha İyi Bir Ebeveyn Olmak İster Misiniz? Kendinize Bakarak Başlayın

Klinik Psikolog

Şule Müge İlbuldu



Ebeveyn olmak her ne kadar harika bir şey olsa da, bir süre sonra bu süreçte çocuk öncesi kim olduğunuzu hatırlamak zorlaşabilir, kendinizi unuttuğunuzu fark edebilirsiniz. Oysa iyi bir anne baba olabilmek için hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlıklı olmak gerekir.

Çoğu anne-baba çalışma hayatı, ev işleri, sorumluluklar, çocukların bakımı vs. derken bir koşuşturmaca içinde hayat akıp gidiyor ve ebeveynler kendileri için neredeyse hiç vakit ayırmıyor. Bu durum tükenmişlik hissinden depresyona dek uzanan bir tabloya neden olabiliyor.

İyi bir ebeveyn olmak için yoğun gayret harcarken kendimizle nasıl ilgileneceğimizi, dengeyi nasıl kuracağımızı anlamak zor olabilir. Peki ebeveynlerin sağlıklı, huzurlu ve mutlu olması için neler gerekli?

İlk adım, kendinize bakmak için zaman ayırmanın sizi bencil yapmadığını kabul etmektir. Uçuş görevlisinin kalkıştan önce söylediği gibi: çocuğunuza yardım etmeden önce oksijen maskesini kendinize takın.

Ebeveynlerin herhangi bir suçluluk duymadan kendilerine bakmaları çok önem-

lidir. Çünkü, kendileri için harcadıkları her türlü çabanın çocukları için de büyük getirileri vardır; *mutlu ebeveyn mutlu çocuk* demektir. Ebeveynler kendilerine vakit ayırdıkça, duygusal tükenmişlik ve stres algısı azalır, böylece çocukları için daha fazla sabır, enerji ve tutkuya sahip olurlar. Bu da çocukla sağlıklı ilişkiler kurmak ve çocuğun sağlıklı gelişimi anlamına gelir.

Kendinize dikkat etmek, benlik duygunuzu yeniden keşfetmenin anahtarı olduğundan, işte size ve ailenize fayda sağlayacak kişisel bakım stratejileri;

- **Tüm sorumlulukları tek başınıza üstlenmeyin.** Evde işbirliği ve paylaşım mutlaka olmalıdır.
- **Bedeninize iyi bakın.** Uykunuzu iyi almaya ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin.
- **Mutlaka ama mutlaka spor yapın.** İlla bir salona gitmeniz gerekmez. Gün içinde size uygun bir zaman dilimini egzersize ayırmanız yeterli olacaktır. Açık havada yürüyüş en önerilendir. Fakat imkanlarınız dahilinde çocuklarınız küçükse veya uygun şartlarınız yoksa evde internetteki spor videoları eşliğinde gerekirse çocuklarınızla birlikte spor yapabilirsiniz. Ya da bebeğinizi bebek arabasıyla gezdirirken tempolu bir yürüyüş bile olabilir. Egzersiz, fiziksel ve zihinsel olarak size fayda sağlar – günlük stresinizi atıp, endorfin salınımını sağlar.
- Arkadaşlarınızla birlikte dışarı çıkıp sohbet etmek sosyalleşmek için **kendinize vakit ayırın**. Farklı ortamlarda farklı kişilerle farklı konular konuşmak size iyi gelecektir.
- **Mutlaka eşinizle baş başa geçireceğiniz zamanlarınız olsun.** Ebeveyn olabilirsiniz ama bu eş olduğunuz gerçeğini unutturmamalı. Dışarda veya evde sohbet edip çocuk dışında konulardan konuşmak, romantik bir yemek, yürüyüş, film izleme vs. ilişkinizi besleyip aranızdaki bağı güçlendirecektir. Bu da elbette çok daha iyi bir ebeveyn olmanızı ve eşinizin işbirliğini sağlayacaktır.
- **Kendinize 'Ben' zamanı ayırın.** Sevdiğiniz kitapları okuyup filmleri izlemek, müzik, dans, yoga meditasyon veya hayatınızda bir hobiye yer açmak iç dünyanızı besleyecektir.

Bir günlük tutmayı deneyebilirsiniz. Her gün düzenli olarak yaşadıklarınızı, duygularınızı kağıda dökmek sizi rahatlatacaktır.

Bunları yapmaya vaktim yok mu diyorsunuz? Durup bakarsanız mutlaka hayatınızdan çıkartabileceğiniz bir şeyler olduğunu göreceksiniz. Gereksiz bir temizlik veya ziyaret gibi. Ya da haftada bir gün dışardan yemek söyleyerek ya da eşinizden yardım alarak bir çok başka şeyi yapabileceğinizi fark edeceksiniz. İşlerinizi öncelik sırasına göre listelerseniz istediklerinizi yapmak için zamanınız kalacaktır.

Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. İşler arada bir aksayabilir. Bazen yapabileceğiniz en iyi şey yeterince iyi olmaktır. Çocuklar enerjimizi hisseder ve bize yansıtır. Daha mutlu olduğunuzda, daha az huzursuz , daha sabırlı ve çocuklarınız için harika bir rol model olursunuz. Bu da çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılamak için size daha fazla enerji verir. Tüm aileyi sağlıklı ve mutlu tutan da bu dengeyi sağlamaktır.

Normal Doğum Mu? Sezeryan Doğum Mu?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Dr. Tomris Mahirel



Gebeliğin ilk günlerinden itibaren doğumun nasıl olacağı düşüncesi her anne adayının aklına takılan bir sorudur. Doğuma kısa bir süre kala anne adayındaki endişe ve artan kaygı bazen yanlış kararlar alınmasına neden olmaktadır.

Normal doğum, doğumun normal ve doğal şekli olup gebeliğin 37-42. haftaları arasında hiçbir müdahale söz konusu olmadan gerçekleşen tamamen fizyolojik bir olaydır. Sezeryan ise doğum olmayıp, normal doğumun gerçekleşemeyeceği durumlarda bebeğin doktor tarafından anne karnından alınması operasyonudur.

Neden sezeryan?

Gebelik ve doğum fizyolojik bir olay olmakla birlikte gebe kadın için büyük bir stres oluşturur. Özellikle ilk gebeliğinde kadın, tanımlayamadığı birçok yeni duyguyu bir arada yaşarken, doğum anında karşılaşabileceği olayları tam olarak tahmin edememektedir. Önceden normal doğumun ne olduğunu bilmeyen, avantaj ve dezavantajları konusunda yeterince aydınlatılmamış, kulaktan dolma bilgilerle hareket eden ve birtakım korkular edinmiş kadının sezeryanla doğum yapmış arkadaşlarının da etkisiyle koşullanmış olarak doktor karşısına çıkması gayet normaldir.

Normal doğumda anne adayını en çok tedirgin eden, doğum sancılarıdır. Doğum sancıları başlangıçta 10-15 dakika ara ile başlayıp 20-30 saniye devam ederken, travay ilerledikçe sancı sıklığı, süresi ve şiddeti artarak 1.5-2 dakikada bir 50-60 saniye devam etmektedir. Bunun korkulacak bir süreç olmadığı, en çok bir dakika süren sancıların ağrı değil, O'nu yavrusuna kavuşturacak rahim kasılmaları olduğu, bu süreç içinde vücudun salgıladığı hormonların (örn. endorfin) uyuşturucu etkisi yaparak beynin acıyı daha az algılamasını salgılayacağı anlatılmalıdır. Yani kadın-doğum uzmanı hastasının hem doktoru hem de yaşam ve doğum koçu görevini üstlenmelidir.

Neden normal doğum?

- Normal doğum sonrası bebekte daha az solunum problemi ile karşılaşılır. Akciğerlerde bulunan sıvı ve tıkaç doğum kanalında göğüs kafesinin sıkışmasıyla atılacağından bebek akciğerleri daha önce çalışmaya başlar.

- Koruyucu bakteri alımı: annenin vajen florasında bulunan bakterilerle temas sonucu bebeğin yeni florası (mikrobiyata) oluşmaya başlar. Mikrobiyata, vücudumuzda bulunan ve zararsız bakteri, mantar ve virüslerin oluşturduğu topluluktur. Son 10-15 yılda mikrobiyata üzerinde araştırmalar yoğunlaştırılmış ve bireyin yaşamında barsaklar ikinci beyin olarak tanımlanmıştır. Klinik ve deneysel çalışmalar beyin ile barsaklar arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Barsak mikrobiyatası metabolik ve nöro-davranışsal özellikler dahil olmak üzere insan sağlığının anahtarlarından biridir. Sağlıklı mikrobiyata, bireyi ileriki hayatında sindirim sistemi hastalıkları, alerjik hastalıklar, astım, karaciğer yağlanması, obezite, diyabet, depresyon, panik atak, kaygı bozuklukları, Parkinson, Alzheimer, otizm, şizofreni gibi birçok hastalığa karşı korumaktadır (Türkiye Bilimler Akademisi Sempozyumu Raporu). Mikrobiyata, parmak izi gibi benzersizdir.,

- Normal doğumda iyileşme süreci daha hızlı olmaktadır, gaz çıkarma sorunu olmamaktadır.

- Doğum sancıları aynı zamanda emzirmeyi sağlayan süreci bir an önce harekete geçirir. Birçok dost bakteri taşıyan anne sütü mucizevi bir probiyotiktir. Normal doğumla dünyaya gelen ve anne sütüyle beslenen bebeklerin bağışıklık sistemleri güçlü olduğundan hastalıklara karşı daha dirençli olurlar ve daha az hastalanırlar.

- Her normal doğum genellikle bir öncekinden daha kolay gerçekleşirken her sezeryan öncekinden daha risklidir.

- Normal doğumda karın açılmadığı için enfeksiyon ve kanama riski daha azdır. Karın içinde operasyona bağlı yapışıklıklar ve barsak sorunları oluşmamaktadır.

- Normal doğum adı üstünde normal bir süreç olup doğum anında her şey bitmiştir.

- Doğum sonrasında bebeğinin ağlamasını duyan ve dakikalar içinde bebeği ile ten teması gerçekleşen anne ve bebek arasında duygusal bağ daha kısa sürede ve daha kolay kurul-



maktadır.

- Normal doğumun dezavantajı olarak sayılabilecek organ sarkmaları riski ancak %1-2 kadar olup sezeryana kıyasla çok daha basit bir operasyonla düzeltilebilmektedir.

DSÖ, yayınladığı kanıta dayalı aşağıdaki uygulamaların doğumu yöneten sağlık profesyonelleri için kılavuz olmasıyla sağlıklı anne ve bebek için mümkün olan en az girişim ile güvenli doğum eyleminin gerçekleşebileceğini ifade etmiştir:

1. Aksi bir durum olmadıkça doğum kendiliğinden başlamalıdır.
2. Doğum boyunca hastanın hareket özgürlüğü olmalıdır.
3. Travay ve doğum boyunca gebeye duygusal ve fiziksel destek verilmelidir.
4. Gereksiz her türlü müdahaleden kaçınılmalıdır.

Uluslararası Jinekoloji ve Obstetrik Federasyonu (FIGO) sezeryanın isteğe bağlı olarak değil, tıbbi nedenlerle yapılması gerektiğini belirtmekte; Amerikan Jinekoloji ve Obstetrik Birliği (ACOG) tıbbi gereklilik olmadıkça 39. haftadan önce isteğe bağlı sezeryan yapılmasını kabul etmemektedir.

Tüm dünyada uzmanların ortak görüşü, normal doğumun hem anne hem de bebek yönünden daha sağlıklı olduğudur. Her anne adayına normal doğum şansı verilmeli, sezeryan vajinal doğumun mümkün olamayacağı ya da anne veya bebeğin risk altında olduğu durumlarda yapılmalıdır.

Kanıta Dayalı Tek Mucize Besin

Anne Sütü

Uzman Diyetisyen

Selen Teksoy Tamel



Evet yanlış okumadınız. Kanıta dayalı mucize besin var ve bunu bizim vücudumuz üretiyor. Bu mucize besin ANNE SÜTÜ'dür. Ne kadar olağan üstü bir şey sizce de öyle değil mi?

Sevgili anneler ve geleceğin anne adayları, gebelik döneminde elinizden gelen tüm özeni göstererek bebeğinizi kucağınıza aldıktan sonra artık emzirme döneminiz başlar.

Anne sütü yeni doğanlarda yaşamın ilk yıllarında mükemmel bir besin olarak kabul edilir. Bu bebek beslenmesi için benzersiz bir üründür. Anne sütü karbonhidratlar, proteinler, lipidler, hücreler ve diğer biyolojik önemli bileşenleri içeren çok karmaşık bir yaşam sıvısıdır. Ayrıca yapısında bulundurduğu hormonlar, genler, mineraller, eser elementler ve immunoglobulinler bebeğin gelişimini olumlu yönde etkilerken bebeğin besinsel tüm ihtiyaçlarını karşılayan tek besindir.

ANNE SÜTÜNÜN FAYDALARI;

- Bebeğin ruh ve vücut sağlığı için en uygun besindir.
- Steril ve ideal sıcaklıktadır.
- Sindirimi en kolay besin maddesidir.
- Her annenin sütü kendi bebeği için en uygun özelliktedir. Prematüre bebeği olan annenin sütü prematüre bebeğe, 1 aylık bebeği olan annenin sütü 1 aylık bebeğe, 3 aylık bebeği olan annenin sütü ise 3 aylık bebeğe göredir.
- Organ ve sistemlerin gelişmesini düzenleyen büyüme faktörlerini içerdiğinden bebeğin büyümesini ve gelişmesini hızlandırır.
- Bebeğin ilk 6 ayda ihtiyacı olan protein, yağ vb. her türlü besin değerine sahiptir. Bu nedenle D vitamini ve flor dışında hiçbir ek besine, ek sıvıya, vitamine gereksinim duyulmaz.
- Aşırı şişmanlama (obezite) riski daha azdır.
- Annenin ilk gelen sütü (ağız sütü) bebek için çok önemlidir ve bebeğin ilk aşısıdır.
- Bebeği enfeksiyonlara karşı korur.
- İnek sütünde alerji yapabilen B-laktoglobülin bulunurken anne sütünde bulunmaz.
- Doygunluk sağlayan leptin hormonu ile bebeğin doymasını ve içerdiği prebiyotikler ile bağırsak sisteminin sağlıklı olmasını sağlar.

Anne sütü karbonhidratlar, proteinler, lipidler, hücreler ve diğer biyolojik önemli bileşenleri içeren çok karmaşık bir yaşam sıvısıdır.

- Anne sütü ile beslenen bebeklerde kansızlık daha az olur.
- Bebek için doğal bir sakinleştiricidir.
- Emzirmeyle anne ile bebek arasında var olan duygusal bağı geliştirir.
- Bebeğin zekâ gelişiminin daha iyi olmasını sağlar.

SÜTÜM BEBEĞİME YETİYOR MU?

Yeni doğum yapan annelerin en çok endişelendiği konulardan biri de bebeği için sütünün yetip yetmediğidir. Bu aşamada aslında ilk yapılması gereken bu şüpheden kendimizi uzaklaştırmaktır. Unutmayın ki bebeğiniz için en mükemmel besin sizin sütünüz ve sütünüzün miktarını belirleyen ilk etken sizin bulunduğunuz ruh hali. Bebeğinizin büyüme eğrileri olması gereken sınırlardaysa ve 5-6 kere

altını kirletiyorsa sütünüz bebeğinize yetiyor demektir.

SÜT MİKTARINI ARTTIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER;

- Doğum gerçekleştikten sonra en kısa sürede emzirilmeli.
- Rahatlamalı ve stres yapılmamalı
- Unutmayın ki bu işin çok büyük bir çoğunluğu psikolojik. Kendinizi sütünüzün geldiğine ve bu sütün bebeğinize yettiğine inandırın. Bunu bir strese dönüştürmeyin. Emzirme süresinde sakin ve rahat ortamda bebeğinizle bağ kurun. Gece, gündüz, bebeğiniz açlık gösterdiği her an bebeğinizi emzirin. Unutmayın ki ne kadar çok emzirirseniz sütünüz o kadar artar.
- Bebeğiniz doğru pozisyonda emzirilmeli
- Gece de emzirmeye devam edilmeli
- Ek gıdaya geçiş konusunda aceleci olunmamalı. 6. aya kadar anne sütü dışında başka bir besine ihtiyaç yoktur. Ancak, 6. aydan sonra tamamlayıcı besinlere başlanmalı ve bu dönemin devam ettiği 24'üncü ayın sonuna kadar tamamlayıcı beslenmeye ek anne sütü verilmelidir.
- ,Anne yeterli ve dengeli beslenmeli.

ANNE BESLENMESİNDE DİKKAT EDECEĞİ NOKTALAR:





Annenin sütünü artırmak için yapacağı en önemli şey yeterince su içmesidir. Toplam sıvı alımının artması süt miktarını da artırmaktadır.

3 ila 3,5 litre sıvı alımı yeterlidir. Su içmeyi sevmiyorsanız ayran, limonata, çorba tüketiminizi artırarak en azından sıvı alımınıza destek olabilirsiniz.

Anne sütünü artırmada ve sütün kalitesinde bir diğer önemli nokta protein alımıdır. Mutlaka gün içerisinde yumurta, süt ürünleri ve et grubu tüketilmelidir.

Folik asit gebelik döneminde olduğu kadar, emzirme döneminde de önemlidir.

Yeşil yapraklı sebzeleri bol bol tüketin.

B grubu vitaminlerinin yeterli alımı için tam buğday, bulgur, kinoa ve kuru baklagiller tercih edilmelidir.

Magnezyum ve çinko her kadın için yaşamın her döneminde önemlidir. En iyi kaynaklarından bazıları kırmızı et ile fındık ve badem'dir.

Tatlı yemek isterseniz, gaz yapmayacak şekilde sütlü tatlıları tercih edebilirsiniz.

Demokratik Eğitim

Eğitim Uzmanı ve Danışmanı

Ayşe Hunat Öztoprak



Eğitimde özgürlükçü fikirlerin savunulması on dokuzuncu yüzyılın başlarını bulur. Çocuğun temel alındığı, ihtiyaçlarının, kişilik gelişiminin öncelikte olduğu ve her açıdan bütün olarak gelişimini destekleyen özgürlükçü pedagoji, 1920'li yıllarda anti-otoriter eğitim hareketini doğurmuş, 1960'larda okulsuz toplum hareketine dönüşmüş ve günümüzde öğrenci merkezli anlayışa yol açmıştır. Çocuğa göre okul fikirlerinin tümü 'alternatif eğitim' adı ile anılır ve her ne kadar kapsamına giren uygulamalar kesin sınırlarla belirlenemese de, ana akım eğitimden farklı hayat ve eğitim felsefelerinden beslendikleri söylenebilir.

Alternatif eğitim yaklaşımları arasındaki farklı bakış açıları, eleştirel pedagoji, özgürlüğe dayalı öğrenme, sosyal yapılandırmacılık, ruhsal gelişimcilik ve holistik eğitim olmak üzere gruplandırılabilir. Öğrenmenin bireyin ihtiyaçları, amaçları, arzularıyla başladığını savunan ve öğrenmede özmotivasyonun lokomatif olduğunu belirten özgürlüğe dayalı öğrenme, özgür okulların ve ev okullarının yeşermesine neden olmuş, çok geçmeden de demokratik okul kapsamında biraraya gelmiştir.

Özetlemek gerekirse, demokratik okulların gelişimi üç dalga üzerinden açıklanabilir. Birinci dalga 1900'lerin başında

pragmatizmin eğitime sızmaya başlaması, ikinci dalga 1960'larda ortaya çıkan özgür okullar hareketi ve 1990'dan bu yana yaşanan üçüncü dalga demokratik okullar.

Alternatif eğitim geleneğini destekleyenler, genç bireylerin sadece kamu eğitiminin hiyerarşik yapısından ve kontrolünden bağımsız oldukları zaman demokratik yaşamın uygulanabileceğini savunur.

Demokratik yaşam neyi ifade eder?

Bir yönetim biçimi olarak demokrasi, siyasal gücün halkın yetkisinde olması anlamında kullanılır. Ancak demokrasi bir yönetim biçiminden öte bir yaşam felsefesi, yaşayış biçimi ve insanoğlunun vazgeçemediği bir sistemdir. Bu açıdan bakıldığında demokrasi bir değerler sistemi olarak ifade edilebilir ve yadsınamaz bir gerçektir ki ancak demokrasiyi davranış biçimi olarak özümsemiş, demokrasi ilkelerini genişleterek yaşama geçirebilmiş insanlardan oluşan toplumlarda yaşar ve gelişir.

Demokratik okullar, okul üyeleri tarafından yönetilen öz yönetimli okullardır. Demokratik eğitimin en kapsamlı tanımı Hecht (2010) tarafından şu şekilde yapılır;

Okulu demokratik bir küçük evren haline getirme çabası ile seçim, okul meclisi gibi demokratik prosedürlerin uygulandığı, demokratik toplumun yaratıldığı, öğrenenlerin çok yönlülüğünün kabul edildiği, içsel motivasyonun öğrenmenin başlangıç noktası sayıldığı, öğrenenin öz yönetim ve sorumluluğunun kabul edildiği, kendi öğrenme stratejilerini geliştirdiği ve kendi özdeğerlendirmesini yaptığı, kendi öğrenmesini planlayabileceğinin kabul edildiği, demokratik ilkelerin okul yaşamının parçası haline getirildiği, demokrasi ile ilgili içeriğin programda yer aldığı ve tüm bu süreçlerin uygulanmasında diyaloğa dayalı ilişkilerin oluşturulduğu eğitim modeli.

Sorun çözme ve karar alma, planlama, örgütleme, eşgüdümleme, iletişim, değerlendirme ve yönetimsel süreçler öğrenciler, ebeveynler, çalışanlar olmak üzere tüm üyeleri kapsayacak şekilde yapılandırılır. Eğitim, toplumun kültürünü bireylere aktarma işlevini yerine getirirken tüm değerleriyle birlikte demokrasi kültürünü kazandırma çabasında olmalıdır.

Demokratik bir toplum olmanın temel koşulu demokratik bir eğitimdir. Demokratik yapının insan zihninde geliştirilmesi, insanın doğal davranış ve düşünce biçimi haline getirilmesi ile demokratik düzen garanti edilmiş olur. Yetiştirdiği insanlarca korunup geliştirilmeyen rejimler, zaman içerisinde değişmek zorunda kalırlar. Demokrasi, eğitim düzeyi yüksek, sosyal görevlerinin ve sorumluluklarının bilincinde olan bireylere ihtiyaç duyar. Aksi takdirde Eflatun'un da dediği gibi 'halkın eğitimi yetersiz olduğunda, belli ilkelere bağlı olmayan liderlerin doymaz arzuları, demokrasiyi kolaylıkla demagojiye ve despotizme dönüştürebilir.' Demokrasi, demokrasiyi yerleştirecek, koruyacak ve güçlendirecek yurttaşların varlığı oranında güvencededir.

Bir ülkede yaşayan insanların yaşam biçimleri o ülkenin demokrasi özelliklerini yansıtır. Yurtdaş katılımı, eşitlik, politik hoşgörü, azınlık haklarının korunması, sorumluluk, açıklık, hakların listelenmesi, seçim sonuçlarının kabul edilmesi, insan hakları,

çok partili sistem, hukukun üstünlüğü gibi temel özellikler demokrasinin vazgeçilmezlerindendir. Demokratik eğitim, demokrasinin ilke ve kurallarının, insan hak ve özgürlüklerinin eğitim programlarında açık ya da örtük hedeflere dönüştürülüp, öğrenme yaşantıları yoluyla toplumun genç bireylerine kazandırıldığı eğitimdir.

Demokratik Eğitim Programı

Demokratik eğitim çocuğu merkeze alırken aynı zamanda grupları ve kültürleri de dikkate alır. Demokratik eğitim programlarında hedefler, bireysel farklılıklar, ilgi ve ihtiyaçlar, hazır bulunuşluluk ve gelişim özellikleri dikkate alınarak öğrenme ilkeleri doğrultusunda sistematik olarak bireye uygun düzenlenir. İçerik her öğrencinin öğrenebileceği sadelikte ve güçlüktedir.

Öğrencinin öğrenme ortamına getirdiklerini geliştirici ve tamamlayıcı niteliktedir. Çocukların kendileriyle ilgili sorulara cevap bulacakları bir içerik söz konusudur. Teorik ve uygulama dengesinin sağlandığı, deneme, gözlemleme, inceleme fırsatı sunulan gerçek hayatla bağlantıda kalan bir eğitim programı yaratılır.

Sosyal, ekonomik, eğitsel ve yaşamsal özellikler dikkate alınarak ön yargıdan uzak bilimsel gerçeklere dayalı bilimsel bilgilere doğru, açık ve tarafsız bir şekilde yer verilir. Eğitim durumları veya öğrenme yaşantıları öğrencilerin karmaşık problemlere çözüm üretmesi gayesiyle oluşturulur. İşbirliği içerisinde akılcı ve yorumlayıcı bir ortam sağlayarak öğrencilerin pasif alıcı olmaktan çıkartılıp üretimin etkin bir öğesi haline getirilmesi amaçlanır.

Öğretim planı esnek bir yapıda, gerektiği durumlarda değiştirilmeye, eklemelere ya da çıkartmalara açıktır. Bireylere demokratik tutum, değer ve düşünce tarzlarını deneyimleme fırsatları sunulur. Demokratik ilişkileri öğrenmeleri ve geliştirmeleri için karar verme, tartışma, seçme seçilme, sorun çözme etkinliklerine yer verilir. Demokratik ortamlar birey sayısını, aydınlanma ve ısınma durumlarını, araç gereçlerin ve farklı amaçlara dönük kullanılan fiziksel mekanların yeterliliğini göz önünde bulunduran ortamlardır. Değerlendirme ise süreç ve performans değerlendirmesi olarak gerçekleşir. Bireysel ve akran değerlendirmesi, gösteri, araştırma raporları, simülasyon çalışmaları gibi alternatif ölçme araçlarına başvurulur.

Düşünmek, ifade etmek, eleştirmek, insanı insan yapan temel davranışlardır. Düşünceleri açıklamak, onaylamak, reddetmek, merak etmek, sorgulamak insana özgü eylemlerdir ve demokratik sınıfların bel kemiğidir. Bağımsız düşünme alışkanlığı geliştirmeyen her birey, otoritere tarafından denetlenen, geleneksel alışkanlıklar içinde kalan bağımlı bir kişiliğe dönüşür.

Instagram - @campcyprus hesabım üzerinden sorduğum ve yazılarıma yönlendirici nabız tutan sorularım, eğitime bakış açımı belirginleştirmeme yardımcı olmakta. Sizlerin sayesinde, ana akım eğitim sistemlerinde yer alan hedef ve uygulamalar hakkında bilgi edinmeme, veri toplamama olanak sağlamakta. Takip ve desteğinizle eğitime ve bana sağladığınız katkı için teşekkür ederim.



KENDİNİ BİLEN KADININ YERİ

KUAFÖR BAYRAM SAKAR

BİLGİ VE REZERVASYON
0533 887 79 79

ADRES
ATATÜRK CADDESİ, YENİŞEHİR, LEFKOŞA
(LİMASOL TÜRK KOOPERATİF BANKASI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ KARŞISI)

Ayın Söyleşisi

Av. Feyzi Hansel

Ferhat Atik

ve Mine Avkıran Nur



Avukat Feyzi Hansel, çocuk hakları ve bu hakların, ülkemizdeki uygulanırlığı konusunda önemli bilgiler verdi ve hem bir avukat hem de bir ebeveyn olarak çocuklar için yapılması gerekenler konusunda Ailemiz Dergisi için görüşlerini ortaya koydu.

Avukat Feyzi Hansel, başta KKTC Anayasası olmak üzere ülkemizdeki birçok yasanın çocukların her anlamda korunmasını sağladığına dikkat çekti ve ebeveynlerin büyük bir bölümünün de çocuk haklarını içselleştirdiğini anımsattı. Hansel, ülkemizdeki tüm düzenlemeler ve bilinçli yaklaşımların yanı sıra özellikle çocuk suçluların ıslah edilmesi konusundaki altyapı sorunlarına ve pandemi döneminde online eğitimde ortaya çıkan fırsat eşitliği eksikliğine vurgu yaptı.

1 . Çocuk haklarını tanımlamak için en kısa ifade ile neler söylersiniz?

Çocuk haklarını en geniş anlamıyla, doğum öncesinden başlayarak yetişkin olarak kabul edilecekleri yaşa değin, hayat, vücut, ruh ve fikri haklarının gözetilmesi,

korunması ve geliştirilmesi olarak tanımlayabiliriz.

2. Çocuk hakları konusunda hazırlanan Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin size göre önemi nedir?

'BM Çocuk Hakları Sözleşmesi', çocuk haklarının statüsünün tanınması ve yükseltilmesi açısından çok önemli bir kazanımdır. Ne var ki, bu sözleşme kendi başına bir anlam ifade etmemektedir. Çünkü, bu sözleşme, sözleşmenin taraflarının konu hakkındaki niyetini ve çalışma azmini ortaya koymakla beraber, kendi başına uygulanabilen veya kendi başına hüküm ve sonuç doğuran bir metin değildir.

3. Çocuk haklarının ülkemizde uygulanırlığı konusunda neler söylersiniz?

Ülkemiz, çocuk haklarının tanınması ve korunması bakımdan oldukça iyi bir durumdadır. BM Çocuk Hakları Sözleşmesi akdedilmeden önce kaleme alınmış olan Anayasamız, çocukların korunmasına ilişkin amir hükümler içermektedir. BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1996 yılında ülkemizde de tanınmıştır. Ülkemizde çocuk hakları, çeşitli yasalarla da korunmaktadır. Örneğin Küçük ve Müsriferin Korunması Yasası, Evlilik Dışı Çocuklar Yasası, Çocuk Suçlular Yasası, Milli Eğitim ile ilgili yasalar, Asgari Ücret Yasası, Aile Yasası gibi yasalarımızda çocukların korunması ve haklarının yüceltilmesine ilişkin kapsamlı düzenlemeler mevcuttur. Her ne kadar, günlük hayatımızda çocuk hakları kavramları soyut ya da havalı kelimeler olarak kullanılsa da, halkımızın ezici çoğunluğu çocuk haklarının korunması bakımından kendine özgü içsel bir refleks geliştirmiştir. Aslında insanımız, çocukların değerini, önemini içselleştirmiş ve benimsemiştir. Günlük hayatımızı genellikle bu bilinç içerisinde kurgulamaktayız. En güzeli ise, bunu yaprken mevzuatı düşündüğümüzden ya da bir yaptırım korkusundan değil, gayrihtiyari veya doğal olarak yapıyor oluşumuzdur. Tabii ki, sorunlar da yok değildir. Bilhassa, çocuk suçlular ile ilgili mevzuatımız, günün koşullarına uygun düşmemektedir. Dahası, çocuk suçluların ıslah edilmesi, topluma kazandırılması gibi konularda altyapı eksikliklerimiz de ciddi sorunlara yol açmakta ve ıslah müessesesinin etkinliğini sekteye uğratmaktadır.

4. Son yıllarda öne çıkan ve en çok ihlal edilen çocuk hakları nelerdir?

İfade ettiğim gibi, çocuk suçluların yargılanması, cezalandırılması, ıslah edilmesi konularında ciddi eksikliklerimiz bulunmaktadır. Maalesef yıllardır bu konuda arzu edilen yol kat edilememiştir. Gerçi son dönemde Çocuk İzlem Merkezleri Yasası çalışmaları yapılmış ve Meclis Komitesi'nin gündemindedir. Bu, iyi bir gelişmedir. Gelin görün ki, çocuk haklarına ilişkin esas ihlal bence bambaşka bir noktadadır. Dedim ya, çocuklarımızı korumayı ya da haklarına saygı duymayı içselleştirdik. Bazen, bu konuda kantarın topuzu başka yöne kaçıyor. 'Çocuklarımızı korumak' adı altında, onların bağımsız birey olarak yetişmelerini ya da kendi bağımsız fikir yapılarını kazanmalarını yine gayrihtiyari zora sokuyoruz veya zorlaştırıyoruz. Bu noktada da kendimizi geliştirme ödevimiz bulunmaktadır. Çocuklar, ne kadar erken bağımsız birey olduklarını idrak ederlerse ve bu yönlerini ne kadar erken geliştirmeye başlarlarsa, hem kendileri, hem aileleri, hem de ülkeleri için o denli faydalı olurlar. Sona bıraktığım çok



önemli bir konu daha var. Pandemi süreci bize acı bir gerçeği hatırlatmıştır. Pek çok çocuk, tablet ya da bilgisayara sahip olamadığından online eğitim olanaklarından yararlanamamıştır. Aslında fırsat eşitliği bulunmaması ve yaratılamaması çok büyük sorundur. Çocuklar arasında fırsat eşitliği yaratılabilmesi için önce aileler arasında fırsat eşitliği yaratılması elzemdir. Bu konuda yapılacak daha çok işimiz var.

5. Çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek için çaba gösteren ebeveynlere nasıl bir mesaj vermek istersiniz?

Bir baba olarak, bazen tereddütler yaşıyorum. Bence çocukların kendine ait bir alanı olduğunu, olması gerektiğini kabullenmek zorunda insan. Ben, bu olguyu bazen kabulleniyorum, bazen de kabullenemiyorum. İşte tereddüdüm bu. Tabii ki şimdiki dünya ve çevre, benim çocukluk yıllarımdaki gibi değil. Biz, sokakta dilediğimiz gibi oynuyorduk. Tüm komşular, sokakta oynayan çocukları kendi çocukları gibi gördüğünden gözlerini üzerimizden ayırmazdı. Şimdi maalesef komşuluk bile kalmadı. Dolayısıyla çocuklarımızı gözümüzün önünden ayırmak mümkün değil. Her şeye rağmen, onların da kendi alanları olması gerektiğini kabullenmek ve onlara hissettirmeden oluşturacağımız görünmez bir kontrol mekanizması içerisinde, kendi alanlarını yaratmalarına fırsat vermek zorundayız. Bence, çocuklarımız hem yarınlarımızın teminatı, hem de hayal gücümüzdür.

Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu projelerine devam ediyor....



Ülkemizin köklü bankalarından olan Limasol Türk Kooperatif Bankası'nın yan kuruluşu olan ve her yıl yeni projeler ile karşımınıza çıkan Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu Yönetim Kurulu Üyesi ve Danışman

İpek G. Halim Taşkapılı

ile 2021 yılı planları ve son duyurdukları projeleri hakkında konuştuk.

Okuyucularımıza biraz Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu'ndan bahsedebilir misiniz? Amaçlarınız ve hedefleriniz nelerdir? Bugüne kadar neler yaptınız?

Limasol Bankası'nın yan kuruluşu olan Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu'nun kar amacı gütmeyen bir yapısı var. 2011 yılında kuruldu. Faaliyet alanlarımızı ise şu şekilde özetleyebiliriz; çevre, sağlık, spor, kültür- sanat ve eğitim.

Eğitim alanında Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı, çocuk kitabı yazarları, çocuk tiyatrosu yönetmenleri, çocuk eğitimi uzmanları, psikologlar, İlkokul öğretmenleri, şairler, ressamlar ve psikiyatristler ile çalışıyoruz. Amacımız, çocukların kendilerine

güven duymasını, analitik düşünce becerilerini ve dili/kendini ifade yeteneklerini geliştirmelerini sağlamak ve yaratıcılıklarını geliştirmektir.

Çocukları sanat ve sanatçılarla buluşturup birçok sanatsal çalışmalar yürütüyoruz, Kimi zaman resim kimi zaman şiir yazımı kimi zaman da drama çalışmaları yapıyoruz.

Çocukları yazarlarla tanıştırıyoruz. Interaktif kitap okuma ve okunan kitapla ilgili drama çalışmaları düzenliyoruz.

Çocukları sergilere ve tarihi mekanlara götürüp yaratıcı drama uygulamaları yapıyor atölye çalışmaları düzenliyoruz. Geçmiş yıllarda birçok ilkokul öğrencisini Girne Kalesine götürüp, Batık Gemi Müzesini gezdik ve ardından da yaratıcı drama çalışması yapıp farklı sanatçıların düzenlediği atölye çalışmaları gerçekleştirdik.

Kurulduğumuz günden beri çocuk tiyatrosuna destek veriyoruz.

30 binden fazla çocuğu tiyatro ile buluşturduk. 6 binden fazla çocukla birebir drama, okuma, karikatür ve şiir üzerine çalışmalar yürüttük. Pandemi başlayana kadar sürekli olarak 30 farklı okulda düzenli bir şekilde yaratıcı çalışmalar düzenledik.

2020 yılı Covid 19 pandemisi ile geçti. Birçok yerde sosyal sorumluluk projeleri sekteye uğradı. Sizler açısından nasıl geçti?

Pandemi ile bizim de çalışma alanlarımızda ve şeklinde değişime gitmek zorunda kaldık. Bir süre önce başlatmış olduğumuz "Sesli Kitap Serisi"ni geliştirmeye yöneldik.

Bu projenin bir bacağında Kıbrıs'la ilgili öykülerin ve Kıbrıslı yazarların olmasına özellikle dikkat ettik. Çünkü bugün Kıbrıs'a özgü öyküler ve masallar sesli olarak arşivlerde bulunmuyor. Kurum olarak bu çalışmaları kayıt altına almak ve çocuklara başka hiçbir yerde dinleme olanakları olmayan özgün öyküler aktarmaya büyük önem verdik.

Sesli Kitap Serisi'nin birinci bölümünde yazar Ayşen Dağlı'nın '**Süslü'**, Derya Atamer'in '**Girne'de Kayıp Hazine**' ve Suzan Polat'ın '**Ormanın Kardeşliği'** isimli üç farklı masal var. Masalların tümüne özgün müzik yapıldı ve seslendirmenler tiyatro sanatçıları arasından seçildi. Projenin yönetmenliğini de çocuk tiyatrosu uzmanı Hatice Tezcan yaptı. Bu üç öykünün ardından Hatice Tezcan'ın, yazıp yönettiği "**Tilki ile Kirpi**" çocuk oyununu da Sesli Kitap Serisine ekledik. Bu çalışmada tiyatro oyuncuları Asu Demircioğlu, Cem Aykut ve İzel Seylani ile çalıştık. Özgün müzik de Ersen Suriri tarafından bestelendi.

2021 yılına ise hızlı bir giriş yaptınız. Yeni projeniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Bu yıl çocukların dinleme becerisini geliştirmeye ve dikkat sürelerini uzatmaya yardımcı olan Sesli Kitap Serisini daha da geliştiriyoruz. Seriye dünya edebiyatından da öyküler ekledik. Bankanın sosyal medya hesaplarından ve Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu'nun youtube kanalından bu videolara herkes ulaşabilir. Üye olmaya veya herhangi bir ödeme yap-



maya gerek yok.

Pandemi döneminde sesli kitapların yanı sıra çevrimiçi çalışmalarımıza eğlenceli ve eğitici sanatsal çalışmalar içeren oyunlar ve aktiviteler de ekledik. Bu videolarda da Sanat Terapisti Bahar Çıralı ve çocuk sanat öğretmeni Ozan Özgenler ile çalışıyoruz.

Özellikle sesli kitaplarla ilgili çalışmalarda derginizin editörü Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu'na da sesli kitap projesine göstermiş olduğu destek ve ilgiden dolayı çok teşekkür ederiz.

Gelecek yıllarda yapmayı planladığınız projeler var mı? Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu'nu ilerleyen zamanda hangi projeler ile görebiliriz? Bizlere ipucu olacak bilgiler verebilir misiniz?

2012 yılından beri çocuklar için yapmakta olduğumuz tüm çalışmaları isteyen herkes kurumun youtube kanalından takip edebilir. https://www.youtube.com/user/LimasolSsco

Kurumumuz çevre, spor, sanat ve sağlıkla ilgili projeler üretip uygulamanın yanı sıra gelecekte de çocuklar için çalışmaya devam edecek. Bu yıl Yönetim Kurulumuza katılan yeni isimlerle birlikte yoğun bir çalışma içerisindeyiz. Farklı projeler hazırlanmaktadır.

Çocuklarımıza verebileceğimiz 2 önemli miras vardır. Biri kökler diğeri de kanatlardır. Biz de çocukların hem sağlam kökleri hem de güçlü kanatları olabilmesi için çalışıyor, projeler üretiyoruz.

Ayın Masalı

Sirkteki Yetenek

Ümmü Gülsüm Çinici



Çok eskiden bir sirkte yeni ve özel bir gösteri yapacak bir yetenek aranıyormuş. "Gösterini yap, bize katıl. Haydi sıra sende!" ilanları bastırılmış ve her yere asılmış. Yarışmanın yeri, günü, saati her yere duyurulmuş. İsteyen herkesin katılabileceği yarışma, izlemek isteyenlere açıkmış.

Yarışma günü herkes gelmiş.

Görevli sahneden sormuş: "Gösterileri izlemeye hazır mısınız?"

Seyirciler: "Evet!" diye bağırmış.

Solucan sürüne sürüne sahneye gelmiş. Suyla dolu geniş, cam bir kavanozun içine girip su balesi yapmış. Zayıf bir alkış sesi olmuş.

Görevli gelip sormuş. "Sıradaki gösteriyi izleyeceğiz."

Saksağan sahneye gelmiş. Yanında getirdiği sandığı seyircilere göstermiş. Sandık boşmuş. Saksağan sandığı ağzı açık şekilde sahnede bırakmış. Seyircilerin üstünde hızla bir tur uçmuş. Sonra sahneye dönmüş. Sandık parlak birçok süs eşyası, saat ile doluymuş. Seyirciler şaşkınmış. Çok

geçmeden sandıktakilerin kendilerine ait olduğunu anlamışlar. Bu gösteri hiç alkış almamış.

"Sıradaki gösteriyi izleyelim mi? demiş görevli.

Bir su aygırı gelmiş. Yanında getirdiği malzemelerle basit bir salıncak yapmış. Tam salıncağın karşısına küçük hasır bir sepet yerleştirmiş. Sallanmaya başlamış. Gittikçe hızlanmış, hızlanmış sahnenin diğer ucunda duran sepetin içine atlamış. Sepet ezilmiş, seyirciler kahkahalar atmış. Su aygırı alkış yerine kahkaha alınca sahneden sinirle ayrılmış.

Görevli tekrar gelmiş. "Bütün adayları izlediniz. Başka aday yok. Başaramadık." demiş.

İzleyiciler arasındaki bir sülün seçmelere katılmayı çok istiyormuş ancak kendine hiç güvenmiyormuş. Ama bir anda "Ben de bir gösteri yapmak istiyorum. İzin verir misiniz?" diye bağırmış oturduğu yerden.

Görevli: "Sülünün gösterisini izlemek ister misiniz?" demiş. Seyirciler "Evet!" demiş.

Sülün bir merdivenle sirk çadırının tepesine kadar tırmanmış. Onun arkasından çıkan bir güvercin orada sülünün kanatlarını iple bağlamış.

Sülün kendini sirk çadırının tepesinden aşağıya bırakmış. Sülün kafa üstü hızla yere yaklaşıyor, seyirciler soluk bile almadan sülünü seyrediyormuş. Sahneye iyice yaklaşınca sülün kanatlarındaki ipi çözmüş. Kuyruğunu açmış ve süzülerek sahneye inmiş. Bütün seyirciler onu ayakta alkışlamış. Böylece sirkin yeni üyesi belli olmuş.

Deneyebilenler, kendine güvenenlerdir! Kendine güveniyor musun?



BIODEGRADABLE

Doğada Çözünür Ürünler

Denizlerimizi ve toprağımızı kirletmez



DAĞLI YAŞAM İÇİN MARKALAR

Ayın Oyuncağı
Dondurma

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı



Okul öncesi eğitici eşleştirme kartları ile oynayan çocukların algı yeteneği ve görsel hafızası gelişmektedir. Düzenli aralıklarda oynanan bu tarz oyunlar ile çocukların konsantrasyon becerisi oldukça gelişir.

Çocuğunuz eğitici oyun kartları sayesinde gördüğü nesneyi aklında tutarak hafızasında saklayacaktır ve ardından bu nesnenin eşini gördüğünde ise hafızasında geri çağırarak hem beyin jimnastiği yapmış olacak hem de algı ve konsantrasyonunun gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Çocukların eğlenerek öğrenmesine, benzerlik ve farklılık ayırt etmesine, düşünme yeteneğini geliştirmesine, el-göz koordinasyonunu desteklemesine, ayrıntılara dikkat etmesine ayrıca özgüven gelişimine destek olacaktır. Çocukların hafızalarının en güçlü olduğu okul öncesi dönemlerde çocuğunuz hafızasını zorlayarak okula tam anlamı ile hazırlanmış olacaktır.

Okul yeni başlayan çocuğun daha önce kazandığı bu yetenekler sayesinde okulda zorlanmayacak ve algısı daha açık olacaktır. Kazanmış olduğu konsantrasyon ve algı yeteneği ile okul dönemlerinde becerileri kuvvetlenerek daha iyi algılamasına destek olacaktır.

Ayın Kitabı

Hiç Hata Yapmayan Kız

Çocuk Gelişimci Mine Kara



Cuma sabahı diğer günlerden farksız başladı. Betül tam zamanında uyandı. Kardeşinin yemeğini, ödevlerini, diğer sorumluluklarını her zamanki gibi hatasız ve eksiksiz yerine getirdi. Bu yüzden ona "Betül" değil "Hiç Hata Yapmayan Kız" diyorlardı. Öyle ki Betül neredeyse ismini bile unutacaktı….

Kitap ilk defa 2012 yılında buluşuyor bizlerle. Eğlenceli çizimleri ve sade, anlaşılır anlatımıyla öğretici bir macera sunuyor. Kitabı okurken bir yandan gülümseyip diğer yandan kendinizi Betül'ün yerine koyabileceksiniz.

Hem mükemmeliyetçi tutum sergileyen ebeveynler için hem de olumlu/olumsuz etiketlenmelere maruz kalan çocuklar için rehberlik edici nitelikte bir kitap. Çocuklara özgürce hata yapabilecekleri ortamlar sunmanın çocuklar üzerinde ne kadar rahatlatıcı olduğunu fark etmenize de katkı sağlayacağına eminim.

1001 Çiçek Yayınevinin bize sunduğu, Mark Pett ve Gary Rubinstein tarafından yazılan 32 sayfalık bu kitap kurgusu, anlatımı ve çizimleriyle anneleri, babaları ve çocukları içine çekebilecek ve hata yapmaktan korkmamak gerektiğini gösterecektir.

Hiç hata yapmayan bu küçük kız bakalım kitap boyunca nasıl olaylarla karşılaşacak? İyi okumalar.

Ayın Tarifi

Limonlu Yaz Tatlısı

Uzm. Dyt. Hande Arslan



Malzemeler

- Yarım su bardağı limon suyu,
- 2.5 su bardağı su,
- 2 yemek kaşığı nişasta,
- Limon kabuğu rendesi (1 adet limon) ve
- 2 yemek kaşığı bal.

Hazırlanışı

Limon suyu, su ve nişasta bir tencereye konur ve karıştırılarak pişirilir. Kıvamı koyulaşınca ocaktan alınır. Ilıyıncaya kadar beklenir, katılaşmaması için ara sıra karıştırılmalıdır. Daha sonra içerisine limon kabuğu rendesi ve bal eklenir.

Kaselere konmadan önce kaseler sudan geçirilmeli ve tabanı ıslak kalmalıdır.

Kaselere konduktan sonra buzdolabında soğumaya bırakılır. Soğuyup jöle kıvamı alan tatlılarınızı düz bir tabağa ters çevirip servis edebilirsiniz.

Üzerine hindistan cevizi veya çeşitli meyveler ekleyebilirsiniz.

Sıcak yaz aylarında çocuklarınız için serinletici bir tatlı alternatifidir.

Ayın Etkinliği

Atık Materyallerden Duvar Süsü

İnci Kalavasonlu



Gerekli olan malzemeler

- Ağaç dalı,
- Evde bulunan 3 renk artık yün,
- 1 adet nazar boncuğu,
- 8 adet iplerinize uygun boncuk ve
- Saman ip.

Etkinliğimizin yapılışı

Renkli iplerinizi elinize istediğiniz çoklukta sarın, daha sonra bir tarafından bağlayın.

Bağlamadığınız tarafı da keserek püsküllerinizi oluşturun.

Püsküllerinizi saman ipe takın üzerine de boncuklarınızı geçirin.

Bu şekilde oluşturduğunuz süslerinizi saman ipe geçirin ve dalınızın üstüne asın.

Keyifli aktiviteler dileriz ☺

AİLEMİZ DERGİSİ

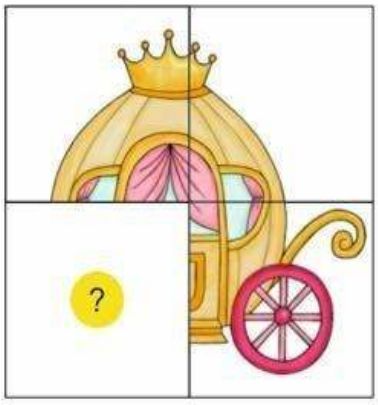


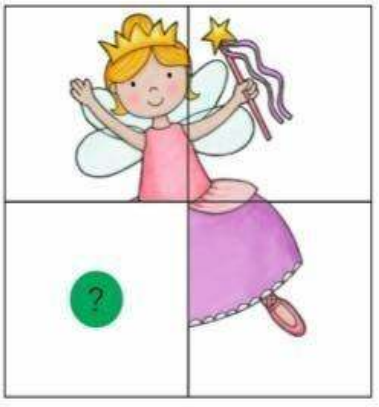
Yeni Yazarlarını Arıyor

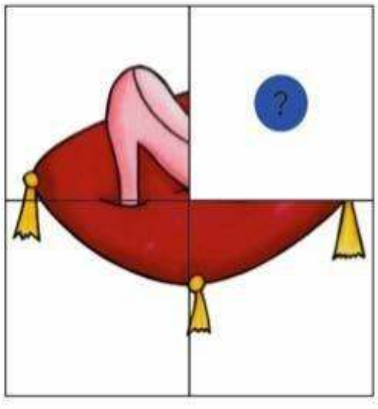
Eğer siz de Ailemiz Dergisi içeriği ile uyumlu yazı yazabileceğinizi düşünüyorsanız bize ulaşın.

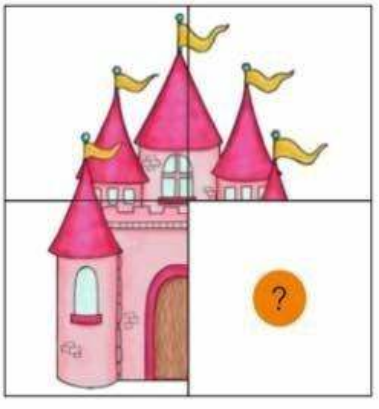
Bize **ailemizdergisi@gmail.com** e-posta adresinden, internet sitemizden ve sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.

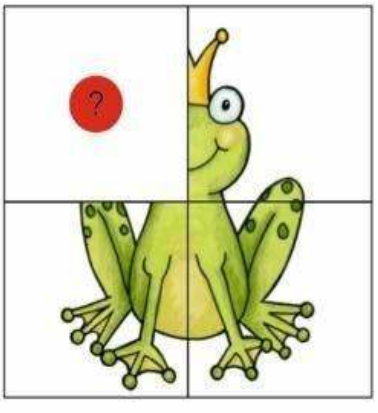
Ayın Etkinliği: Eşleştirme

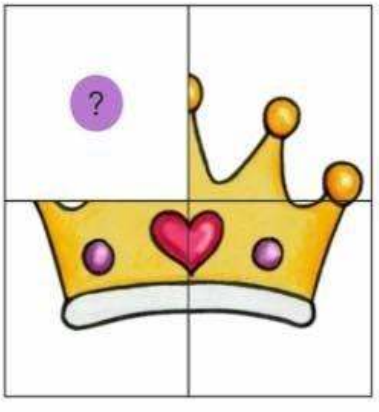




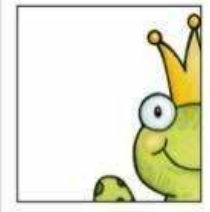


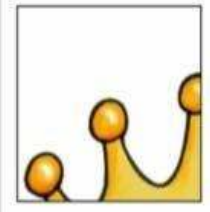


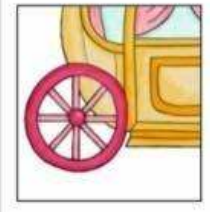




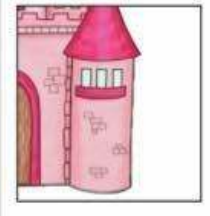












Sevgili ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki eksik parçaları yandaki resimler arasından seçiniz. Bakalım uygun parçaları kim daha erken bulabilecek?

Penti YOUNG®

Plajda Penti Young!!



Penti Young, bu yaz yine plajda rengini, enerjisini, eğlencesini belli edecek!

Yaza en çok yakışan marka, yeni plaj koleksiyonuyla kız ve erkek çocuklarının en çok beklediği denizli, kumlu tatil keyfine eşlik etmeye hazır.

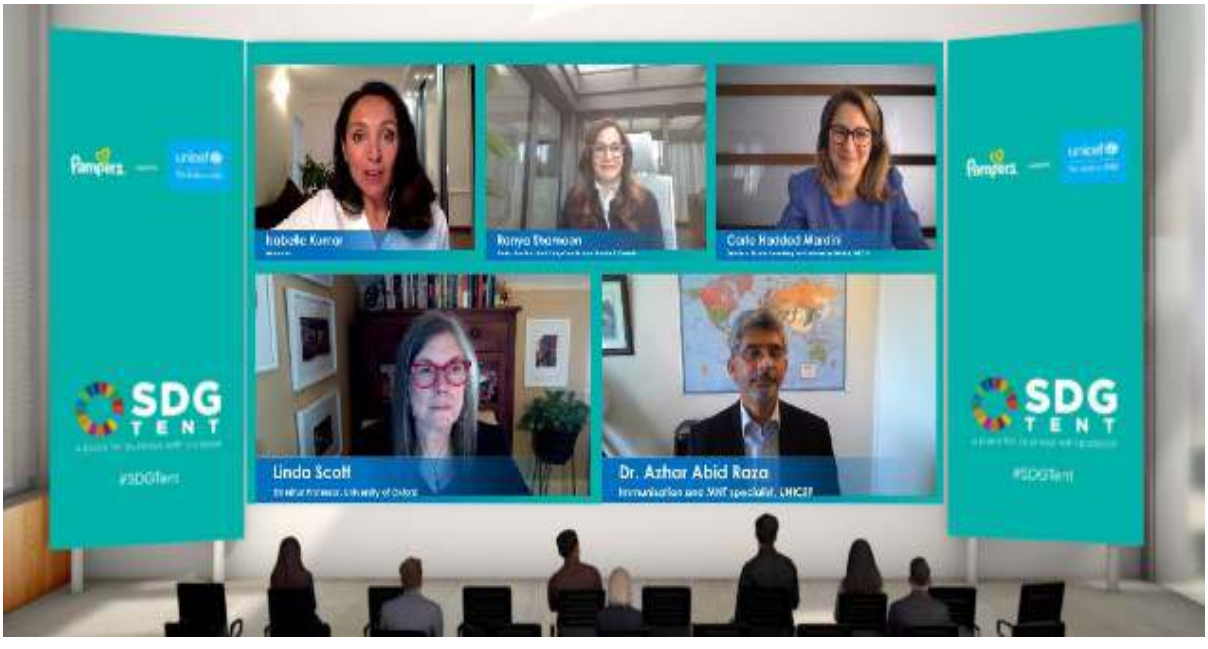
Penti Young'la bu yaz da koca bir hayal dünyası plaja iniyor!

Minik unicorn'lar, safari tutkunları, deniz kızları, egzotik ada sakinleri, gezegen koruyucuları, meyve oburları, gökkuşağı dilekçileri, sörf tutkunları Penti Young'ta bir araya geliyor.

Bikinilerden mayolara, plaj kıyafetlerinden aksesuarlara bu yaz her şey tuzlanacak, kumlanacak!

Pampers Prima supports unicef for every child

PRİMA & UNICEF HAYAT KURTARMA İLE GEÇEN 15 YILI KUTLUYOR



Türkiye'de 33 yıldır yenilikçi ve güvenilir ürünleriyle bebeklerin sağlıklı ve mutlu gelişimi için çalışan Prima, 15 yıl önce UNICEF ile yaptığı ortaklık doğrultusunda dünya çapında yürütülen çalışmalarla bir milyona yakın yenidoğanın hayatını kurtarmaya yardımcı oldu.

Her zaman ailelerin ve bebeklerin yanında olan Prima'nın, bu yıl UNICEF ile olan 15 yıllık küresel ortaklığının yıl dönümü. Bu iş birliği sayesinde, dünyanın dört bir yanındaki anne ve bebekleri etkileyen, aşılama ve hijyenik doğum uygulamaları ile kolayca önlenebilen fakat ölümcül bir hastalık olan Yenidoğan Tetanozunun (MNT) 26 ülkede ortadan kaldırılması için pek çok çalışma gerçekleştirildi.

Bu iş birliği, 2006 yılında UNICEF logosu taşıyan her bir satın alınan Prima paketinin UNICEF'e bir aşı bağışlanacağı vaadiyle başladı. Prima ile UNICEF birlikte yaptıkları çalışmalarla geniş kapsamlı ve kalıcı bir değişime öncü olmayı başardılar:

- Aşılamayla hastalıktan kurtarılan yeni doğan sayısı tahmini olarak bir milyona ulaştı,

- Dünya çapında 100 milyon anne ve bebeklerini MNT'den korudu,

- MNT'den kaynaklı yenidoğan can kayıplarının sayısını %60 oranında azalttı.

Milyonlarca bebeğin sağlıklı bir hayat sürebilmesi için gerçekleştirilen bu çalışmaya olan desteğin artması adına Türkiye'de de 2006 yılında Prima "*1 Paket = 1 Hayat Kurtaran Aşı*" kampanyasını yürütmüş, kampanya kapsamında oyuncu Bennu Gerede de Doğu Timor'daki aşılama çalışmalarını ve aşılanan çocukları fotoğraflayarak "*Prima ile Hayata 1 Şans Ver*" sergisinin gerçekleşmesine katkıda bulunmuş, gerçekleştirilen sergiye pek çok ünlü isim de katılım göstererek destek vermişlerdi.

Başarıyla geçen 15 yılın ardından Prima ve UNICEF ebeveynlere, ailelere, perakendecilere, çalışanlara, projenin ana ortaklarına ve birlikte gerçekleştirilen bu çalışmaya dahil olan herkese katkılarından dolayı teşekkür ediyor.

Gerçekleştirilen toplantıda Procter & Gamble Avrupa Bebek Bakım Kıdemli Başkan Yardımcısı Ranya Shamoon konuyla ilgili olarak şunları söyledi: "*Prima ve UNICEF güçlerini birleştirerek, dünya çapında sayısız ailenin ve bebeğin hayatını doğrudan etkileyen büyük ve uzun süreli bir değişikliğe imza attı. Bu vesileyle, kampanyamız süresince UNICEF logolu bir Prima paketi satın almış olan herkese teşekkür etmek istiyoruz; katkılarınız sayesinde, her bebeğin dünyasını daha iyi hale getirme yolculuğumuzda MNT'yi ortadan kaldırmaya yardımcı olmak için sahadaki hayati çalışmayı destekleyebildik. Birlikte, bugünün ve gelecek nesillerin anneleri ve bebeklerinin hayatlarını değiştirdik.*"

UNICEF, Özel Bağış ve Ortaklıklar Bölümü Direktörü Carla Haddad Mardini ise;

"*15 yılı aşkın bir süredir Prima ile olan ortaklığımız, sessiz bir tehlike olan Yenidoğan Tetanozundan yaklaşık 1 milyon yenidoğan bebeğin hayatını kurtarmaya katkıda bulundu. 100 milyon anne ve bebeklerini korumak için kullanılan 300 milyondan fazla aşı satın aldık. Prima ve ortaklarının desteğiyle birlikte tetanoz sebepli yenidoğan can kayıpları %60 oranında azaldı. Bu destek, COVID salgını vurduğunda, MNT aşılama hizmetlerini kesintiye uğratmak ve temel aşılarla çocuklara ulaşmada zor kazanılan ilerlemeyi tersine çevirmekle tehdit ettiğinde daha da önemli hale geldi. Prima gibi markalarla uzun vadeli ortaklıklar aracılığıyla iş birliği yapmak, özel sektörle çalışan UNICEF'in en savunmasızlara nasıl ulaşabileceğinin ve her çocuğun sadece hayatta kalmasını değil aynı zamanda gelişmesini sağladığının mükemmel bir örneğidir.*"

Prima 60 yılı aşkın bir süredir, her bebeğin dünyasını daha iyi hale getirmek için çalışıyor. Prima ve UNICEF ortaklığı, bir araya gelerek nasıl daha fazlasını, daha iyisini yapabileceğimizi ve dünyanın her yerindeki anneler ve bebekler üzerinde gerçek bir etki yaratabileceğimizi vurgulayan gerçek bir "iyilik hareketi" örneği oldu.

Prima ve UNICEF ortaklığı, P&G'nin toplumа katkı çalışmalarına olan bağlılığının bir parçasıdır ve şirketin 2021'de 2,021 İyilik Hareketi çalışmalarından biridir.



SEMAVİ'NİN PİLİÇLERİ

SAĞLIKLI LEZZETLİ
PİLİÇ
TÜM SEÇKİN MARKETLERDE
TEL: 228 87 91

PEKUR Ltd.

26 years

Yangın Söndürme Cihazları


25 Kg


6 Kg


5 Kg


4 Kg


2 Kg

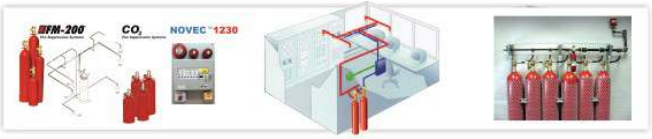

1 Kg

İş Sağlığı ve Güvenliği Malzemeleri



Yangın Algılama ve Söndürme Sistemleri

- FM 200 Yangın Söndürme Sistemi



- Davlumbaz Yangın Söndürme Sistemi

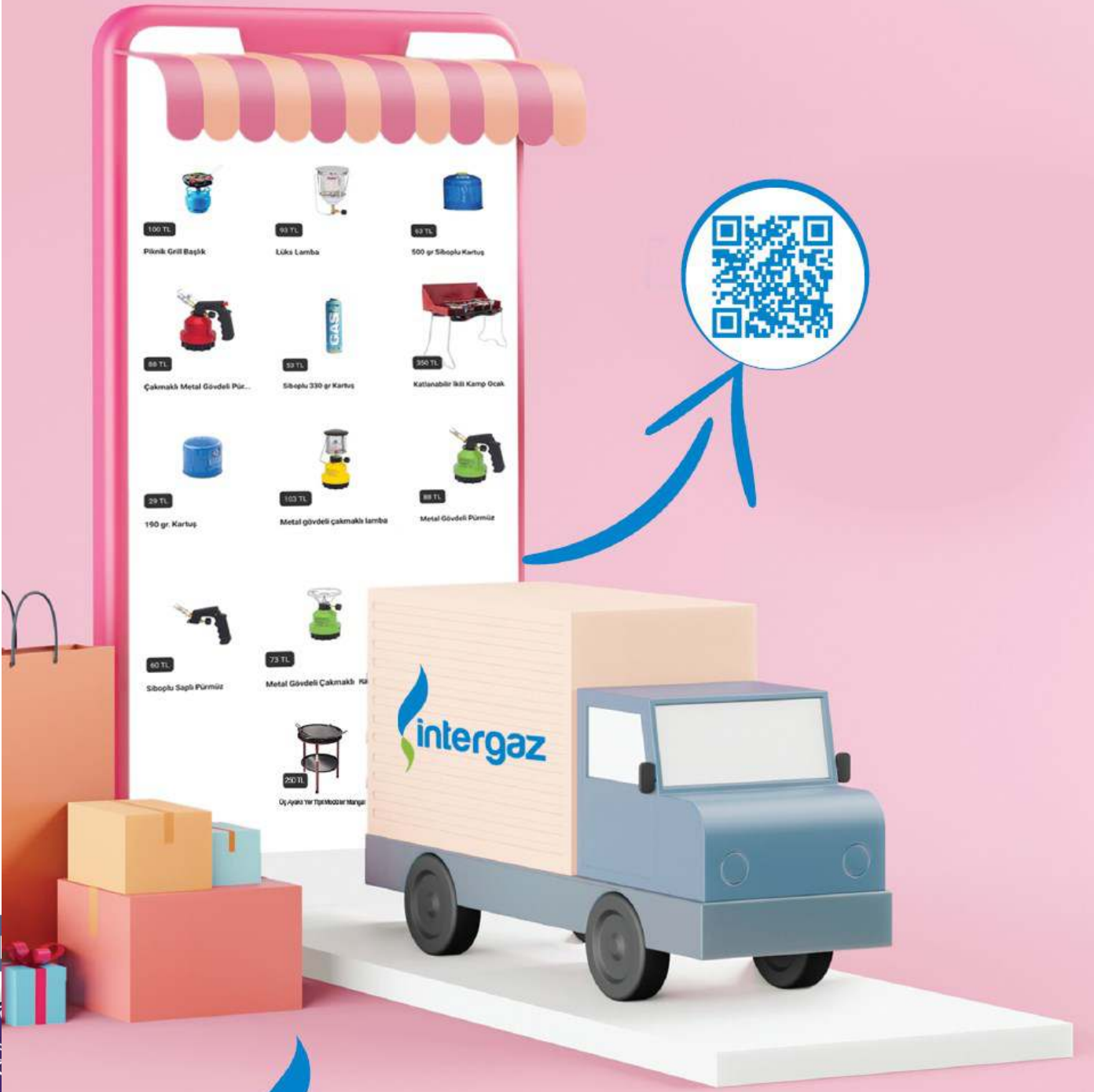


İş Sağlığı ve Güvenliği Levhalar



28. Sokak No:8, Organize Sanayi Bölgesi, Lefkoşa / Kıbrıs
Tel: +90 (392) 225 78 40-1-2
Fax: +90 (392) 225 78 43
e-mail: info@pekurltd.com www.pekurltd.com

Intergaz ürünleriyle kamp hareketini başlatmak için, tıklayın.



intergaz

intergaz iletişim merkezi
444 55 44
intergaz.com

Huzur ve kaliteyi en uygun fiyata alabileceğiniz, yepyeni bir konut, yepyeni bir yaşam projesi!









GMH DEVELOPMENT BALIKESİR EVLERİ

- Tam müstakil 2+1, 3+1 ve 4+1 seçenekleri
- Geniş bahçeler
- Bahçelerde havuz seçeneği
- Her bütçeye uygun fiyatlarda ev seçenekleri
- Kişiye özel ödeme planları

GMH
DEVELOPMENT

05488318000 - 05338686803

DOĞU SOKAK, NO.17

YENİKENT-GÖNYELİ, LEFKOŞA - KUZEY KIBRIS