anne bebek

ÇAĞDAŞ ANNE BABANIN DERGİSİ
www.annebebek.com.tr

HAZİRAN 2021/06 SAYI:244
ISSN 1303-3220



Canım Babam

Pandemide doğan bebekler

Herkes ödem içeceği içebilir mi?

HANGİ YAŞTA HANGİ ÖZ BAKIM BECERİSİNİ GELİŞTİRİR?

Çocuklarını iki dilli yetiştirmek isteyen anne babalara ÖNERİLER

BİLGİNİN KALICILIĞI

MERAKLA BAĞLANTILI

Çocuklarda görülen besin alerjileri hakkında dikkat çekici

10 BİLGİ

EK BESİNLERE BAŞLIYORUZ

BİZE HER YERDEN ULAŞABİLİRSİNİZ



www.annebebek.com.tr

Anne, bebek, çocuk ve aile sağlığına dair her şey bu sitede…

BKA YAYINCILIK
REKLAM VE PAZARLAMA
LTD. STI. ADINA
IMTIYAZ SAHIBI
Berna Pasahan

YAYIN YÖNETMENI
Berna Pasahan (Sorumlu)

YAZI ISLERI
Berna Pasahan, Ebru Aydın

GRAFIK TASARIM
Ugurcan Ugurtas

REKLAM
Sinan Gerçek

IDARI ILISKILER
Duygu Lak

YAYIN TÜRÜ
Aylık/Yayın Süreli

ADRES
OFFICEINN - Istahbul Outlet
Is Merkezi Cumhuriyet
Mahallesi D-100 Karayolu Cad.
Kat:2 37463
Beylikdüzü-Büyükçekmece/
ISTANBUL
Tel: (0212) 807 00 10
Fax: (0212) 988 13 09
www.annebebek.com.tr
E-mail:
info@annebebek.com.tr

Yayınlanan ilanların sorumlulugu ilan sahibine aittir.
Dergimizdeki tıbbi yazılar uzman görüsleridir.
Ancak tedavi amaçlı degildir, bilgilendirme mahiyetindedir.
Facebook/annebebekdergisi
Instagram/annebebekdergisii

Haziran'dan merhaba!



Yaz mevsiminin başladığı bu sıcak günlerden hepinize merhaba! Yorucu bir kışın ardından özlemle beklediğimiz Haziran geldi ama çocuklu aileler için okul sürecinin belirsizliği heyecanla beklenen tatili planlamayı engelliyor. Bir yandan pandemi bitiyor mu, önlemlere dikkat ederek bir tatil yapamaz mıyız diye düşünürken, bir yandan da anın belirsizliğini yaşıyoruz. Ne diyelim? Herkese sabır ve kolaylıklar…

Bu sayıda sizlere ilginç başlıklar seçtik. Besin alerjileri konusu bunlardan biri. "Besin alerjisi nedir biliyoruz, neresi ilginç?" diye düşünebilirsiniz. Haklısınız, başlık tanıdık ama altında yer alan bilgilerin bazıları ilginç. En azından benim için… Örneğin; bebeklerin ek besinlerle 6. aydan önce tanıştırılmasının doğru olmadığı biliyordum. Ancak 4. aydan itibaren sadece tadımlık olarak verilebilecek bazı besinlerin alerji riskini azalttığına dair bir bilgi paylaşıyor uzmanlar. Benim için yeni ve bilgi dağarcığımda güncellemem gereken bir nokta. Evet, bilim böyle bir şey değil mi sonuçta. Sürekli araştıran, güncelleyen ve kendini değiştirmekten korkmayan bir dünya.

Bir diğer ilgi çekici konumuz ise "Anne babalar! Bu düşünceleri tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz?" başlığı altında… Son yıllarda bazı anne baba davranışlarının çocuklar için kesinlikle yapılmaması gerektiği gibi bir düşünce var. Başkalarının yanında çocuklara müdahale edilmez, çocuklara kesinlikle ses yükseltilmez… gibi. Uzmanımız bu düşünceleri bir tabu olarak görmenin yaratabileceği sorunlara işaret ediyor. Elbette burada sözü edilen çocuğu olumsuz etkileyecek, sözel ya da fiziksel bir müdahale değil. Ancak özgüven adına sınırları belirlenmemiş bir çocuk eğitimi, disiplin kelimesini doğrudan baskı anlamında görüp her davranışı hoş görme yaklaşımı aslında çocuğa yarar değil zarar getiriyor.

Sizler için bol sayfalı, renkli ve bilgi içerikli bir dergi hazırlamaya çalıştık. Umarız beğenirsiniz. Güzel bir Haziran geçirmeniz dileğiyle…

BERNA PAŞAHAN









BEBEK

6 Çocuklar için

10 Ek gıdalara başlarken

38 Pandemide doğan bebekler

41 Bebeğim büyürken

ÇOCUK

46 Çocuklarda besin alerjileri

50 Burun kanamasında ne yapmalı?

52 Öz bakım becerilerinin gelişimi

56 Anne babalar! Bu yaklaşımları tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz?

76 Adolesan dönemde beslenme

82 Merak duygusunu canlı tutun!

88 Çatlak tedavisinide yeni bir yöntem

91 İki dilli çocuk yetiştirmek isteyenlere öneriler

HAMİLE

16 Hamile yogası ile rahatlayın

98 Doğum sonrası korunma

102 Hamilelikte beslenme üzerine dikkat çeken bilgiler









SAĞLIK

81 Adet Sendromu bir hastalık mı?

92 Endokronoloji Kongresi'nin ardından...

94 Baklanın bilinmeyen faydaları

96 Herkes ödem içeceği içebilir mi?

YAŞAM

20 Ayşegül Bahar

24 Banu Kaplan Kurtoğlu

28 Sevil Çevirgen

30 Hayal Kuran Anne

32 Yıldızlı Hikayeler

36 Astro Bebek

42 Baba ile korkutmayın!

60 Girişimci kadınlar

63 Güneş ürünlerini nasıl kullanmalı?

68 Bluey CBeebies kanalında!

108 Sosyal sorumluluk

118 Afacanlar



Organik yeni bebek bezi markası ***BEBEM NATURAL***; doğal bambu lifleri, organik pamuk özü ve yüzde 100 vegan özelliği ile anneler ve bebekleriyle buluşuyor. ITA LAB tarafından dermatolojik olarak test edilen BEBEM NATURAL, klor, lateks, paraben, parfüm gibi cilde ve sağlığa zarar veren kimyasalları içermeyen hipoalerjenik formülüyle de annelerin yanında…

BEBEĞİNİZ İÇİN LEZZETLİ VE BESLEYİCİ BİR ARA ÖĞÜN

4. aydan itibaren bebek beslenmesinde yer alan Bebivita Sütlacı ana veya ara öğün olarak kullanabilirsiniz. Hava almayacak şekilde vakum altında kapatılarak ısıl işleme tabi tutulduğu için hiçbir katkı ve koruyucu madde içermeden son kullanma tarihine kadar tazeliğini koruyor.



OKALİPTÜS YAĞI İÇEREN DEFANS PROTECT AİLESİ

Defans Protect, okaliptüs yağı içeren cilde dost formülüyle açık havada 6 saat etki sağlıyor. 2 yaş sonrası çocuklar için gönül rahatlığı ile kullanımı tavsiye ediliyor.



"DESTEĞİN DAHA FAZLASI VAR!"

Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinin pediatri alanındaki ürünü Dynavit Balık Yağı, doğal bitkisel şeker stevia ile tatlandırılarak formülize edilen şurup formu ve zengin DHA içeriği[1] ile balık tüketiminin azaldığı yaz aylarında da çocuğunuzun günlük beslenmesine ve zihinsel gelişimine destek oluyor. *1. Dynavit Balık Yağı içerisineki DHA içeriğinin miktarı, EPA içeriğinin miktarından daha fazladır*



Çocukların beğenilerini, hayal güçlerini ve ilgi alanlarını göz önünde bulundurarak birbirinden farklı tasarımlar hazırlayan Cotton Box, çocuk odalarına yenilik ve fark katmaya devam ediyor.





SİX SENSES KAPLANKAYA'DA, DOĞA İLE BÜTÜNLEŞEN ÇOCUK AKTİVİTELERİ

Six Senses Kaplankaya, Grow with Six Senses felsefesiyle minik misafirleri için doğa ile bütünleştirecek mum ve kişisel bakım malzemeleri yapımı, yemek yapma atölyeleri, mandala ve kum boyama, organik bahçe, yoga ve meditasyon aktiviteleri sunuyor. Her ay farklı programlarla renklenen çocuk atölyelerinde tenis, futbol kampı, yelken, kickbox ve dans dersleri gibi aktivitelerle çocuklar yeni hobiler edinirken, çocuklar için özel hazırlanan SPA programı bulunuyor.



ÇOCUKLAR İÇİN AMİGURUMİ OYUN ARKADAŞLARI

Yüzde 100 koton ve doğal ipler kullanılarak hazırlanan Agucuk Bebe ürünlerinde kullanılan ahşap parçalar da, bakteri üretmeyen ender ağaçlardan biri olan, Türkiye'deki ilk En71-1-2-3 Sertifikalı ve CE Belgeli akçaağaçtan. www.trendyol.com'da...



DEEPFRESH PROBİOTİCS DOĞAL BEBEK ŞAMPUANI

Probiotics Doğal Bebek Şampuanı ve Probiotics Doğal Yenidoğan Köpük Şampuanı birçok faydası bulunan probiyotik içeriği sayesinde bebek cildine doğal ve sağlıklı bir dokunuş sunuyor.



YENİ FAİRY BEBEK

Yeni Fairy Bebek Sıvı Bulaşık Deterjanı, annelere biberon ve bebek yemek setlerinin temizliği için yeni bir seçenek sunuyor. Kolay durulanan, parfüm ve boya içermeyen formülü ile de annelerin mutfakta yeni yardımcısı oluyor.



Çocuklar için birbirinden renkli tasarımları bir arada sunan Lumberjack, yazın enerjisini sokağa taşıyor.

Voonka Kids ailesinin yeni ürün gamı, çocukların eğlenceli kahramanları Maşa ile Koca Ayı lisanslı serisi, çocuklarınızın farklı vitamin, mineral ve besin öğesi ihtiyaçlarını doğal aromaları ve özel formülleri ile karşılayarak annelerin destekçisi oluyor.





TOPRAK SERGEN'İN SESİNDEN KÜÇÜK PRENS

Küçük Prens, Audioteka'da dinleyiciler ile buluşuyor. 1942 yılında Antoine de Saint-Exupery tarafından yazılan ve Fransa'da "20. Yüzyılın En İyi Kitabı" olarak seçilen Küçük Prens, Toprak Sergen'in seslendirmesi ile dinleyenleri çarpıcı bir hikâyenin içine çekiyor.



Fundación MAPFRE (MAPFRE Vakfı) ve Kanserli Çocuklara Umut Vakfı'nın (KAÇUV) birlikte hayata geçirdiği Çocuk Kanseri Bilgi Ağacı portalı, yeni içeriklerle zenginleşiyor. Çocuk kanseri hakkında ailelerin ihtiyaç duydukları tüm bilgilerin yer aldığı portalda, çocuklara özel hikâye kitapları da yer alıyor. Portala son eklenen kitap "Umutlu Bir Bulut Hikâyesi" adını taşıyor.

ÇOCUKLARA GÜVENLİ İNTERNET KULLANMAYI ÖĞRETEN PROGRAM

Da Vinci'nin yeni programı "Dijital Farkındalık", Turkcell TV+'da başladı. Programda "internet nedir, internette kaybolmak, kişisel bilgiler, dijital kalıcılık, paylaşımlar, siber zorbalık, saygı, bilgi, güvenli paylaşım, sahte haberler, dolandırıcılık, güvenli alışveriş, kötü içerikler ve şifre belirleme" gibi birçok ana başlık, hikaye anlatımlı olarak çocuklara ulaştırılacak.





Bebeğiniz için aklınızda sorular
yanınızda Mustela var



Yeni **organik içerikler**

Her bir ürün için
450 ölçüm ve **test**

B Corp sertifikası

Certified B Corporation

Mustela®

1950'den beri yanınızda



HANGİ AYDA HANGİ EK BESİN?

6. aydan itibaren ek gıdalara başlayacak olan bebeğiniz için, uygun bir beslenme sırası oluşturmak, hem besleyici hem de bebeğin damak tadını geliştirici bir öğün hazırlamak istiyorsanız, hangi ayda hangi besini vermeniz gerektiğini bilmenizde fayda var. Uzman Diyetisyen Aslıhan Küçük Budak, ay ay bebeklere sunulabilecek besinler ve miktarları hakkında bilgi veriyor.

Tamamlayıcı beslenme zamanı, bebeğinizi kucağınıza aldığınız günden gözünüzü açıp kapayana kadar gelir ve “Bebeğime ne kadar ve hangi besini vermeliyim?” soruları çınlar kulağınızda… Cevaplar için, şimdi sakince sırtınızı koltuğunuza yaslayın ve keyifle yazımızı okumaya başlayın.

6. ay tadım ayıdır, besinlerle tanışma ayıdır. Deneyeceğiniz her besini ilk 3 gün kuralına göre bebeğinize tanıştırın. Yani; her yeni gıda teker teker ve 3 gün aralıklarla eklenmelidir. Herhangi bir alerjik reaksiyon gelişmediyse 4.gün, denenenlerle birlikte yeni bir ek besin daha başlanır. 7 ve sonrasındaki aylar artık beslenme alışkanlıklarının oluşturulma, besinleri tanıma ve tabaklarında denge zamanıdır.

7. ay; bebeğinize yumuşak ezme kıvamında besinler, püre kıvamında pütürlü besinler verebilirsiniz. Yoğun püreler, iyice ezilmiş besinler ile 2-3 dolu tatlı kaşığı ile başlayın ve miktarı kademeli olarak 250 ml kasenin yarısına kadar artırın. Örneğin; kolay sindirim ve yüksek besleyicilik özellikleri nedeni ile sebze püresi, yoğurt ve meyve püresi verebilirsiniz.

8. ay; bebeğinizin pütürlü gıdalara ve diğer ek besinlere iyice alıştığı bir aydır. Bebeğinizin ek besinlerden aldığı farklı tatlar anne sütüne ilgiyi azaltabilir. Fakat unutmayın önceki aylarda olduğu gibi bu ayda da bebeğiniz için temel besin anne sütüdür. 8. ayda bebeğinize püre kıvamında, ezilmiş pütürlü besinleri 250 ml kasenin yarısı kadar verebilirsiniz. Önceki aylardan farklı olarak kırmızı mercimek, nohut ve kuru fasulye gibi ezilmiş kurubaklagilleri verebilirsiniz. Sindirimi daha kolay olduğu için ilk olarak kırmızı mercimekten başlayabilirsiniz. Kurubaklagiller, çok iyi pişirilmiş ve pişmeden önce suda bekletilmiş olmalıdır. Bu ayda meyve olarak turunçgilleri denemeye başlayabilirsiniz.

9. ay; bizim için beslenme alışkanlıklarının değişmeye başladığı bir aydır. Bu ayda bebeğiniz ek gıdaları biraz daha fazla tüketmeye başlayabilir olsa da anne sütü hala en temel besindir. Bebeğiniz anne sütü tüketemiyorsa, formül mamaların ek gıda sayılmadığını unutmayınız. Bebeğiniz istedikçe emzirmeye devam etmeniz gerekir. Bebeğiniz artık sizinle aile sofrasında oturabilir, farklı besinleri tanıyabilir. Tuzsuz, baharatsız ve şekersiz tencere yemeklerini çatalla ezerek verebilirsiniz. Bu dönemde bebeğinizin çiğneme, yutma ve el becerileri iyice gelişmiştir. Uygun parmak besinleri bebeğinize verebilirsiniz. Uygun olmayan besinler boğulma riskine neden olabilir. Parmak besinleri direkt olarak vermekten korku duyuyorsanız, bebeğinizin besinlerle tanışması adına yiyecek filelerinden yardım alabilirsiniz.

Blender kullanmadan çatalla ezilmiş, yumuşak besinleri 250 ml kasenin yarısından biraz daha fazla olacak şekilde verebilirsiniz. Kademeli olarak arttırarak 12. ayın sonuna gelindiğinde 200-250 ml miktarına çıkabilirsiniz. Bebeğinizin tolere edebilme durumuna göre 9. ayda yumurta beyazının 1/8’ini denemeye başlayabilir ve giderek arttırabilirsiniz. 12 aylık bebeğiniz bir tam yumurtayı tüketebilir.



9. AY

BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞİŞMEYE BAŞLADIĞI BİR AYDIR. BU AYDA BEBEĞİNİZ EK GIDALARI BİRAZ DAHA FAZLA TÜKETMEYE BAŞLAYABİLİR OLSA DA ANNE SÜTÜ HALA EN TEMEL BESİNDİR.

Beslenme zamanı aynı zamanda sevgi ve öğrenme zamanıdır. Bebeğiniz ile göz teması kurmalı, yemekler için teşvik ederek sözel ve fiziksel baskı yapmadan sabırla ve keyifle beslemelisiniz. Yemek reddi durumunda zorlamadan tekrar tekrar denemek gerekmektedir.

1 yaşından önce tüketmemesi gereken besinler

Tuz, şeker, bal, çay, kahve gibi kafeinli içecekler, bitki çayları, bakla, derin deniz balıkları, çikolata ve kakao, konserveler, hazır meyve suları, salam- sucuk gibi işlenmiş ürünler, asitli ve gazlı içecekler…

Çilek ve kivi gibi alerji riski yüksek meyveler gözetim altında verilmelidir. Dünya Sağlık Örgütü, alerjiye ve ileri yaşlarda otoimmün hastalıklara zemin hazırlaması, kalsiyum/fosfor dengesinin uygun olmaması, kabızlığa neden olması ve böbrek solüt yükün fazla olması nedeniyle inek sütünü 1 yaşına kadar önermemektedir.

BEBEĞİNİZ İÇİN ÖRNEK TARİFLER

Ev yapımı labne peyniri (+6 ay)

1 yemek kaşığı tuzsuz lor peynirine 1 tatlı kaşığı zeytin yağ oranıyla yapıyoruz. Malzemeleri blenderdan geçirip buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Enginar çorbası (+7 ay)

1 adet temizlenmiş enginar
3-4 dal ıspanak
Yarım havuç
Yarım patates
1 arpacık soğan
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
300 ml su

Tüm malzemeler kısık ateşte 20 dakika pişirilir. Büyük taneli kısımlar çatalla ezilebilir. Ispanak, ocağın altı kapatılmaya yakın eklenebilir.

Patates Topları (+7 ay)

½ Haşlanmış patates
¼ Avakado
2 yk Lor peynir

Haşlanmış patates, avakado ve lor peyniri bir kapta çatalla ezerek karıştırıp top şeklini veriniz.

Hurmalı kahvaltı (+8 ay)

1 adet hurma
1 adet gün kurusu
Çeyrek muz



2 tatlı kaşığı tuzsuz labne peyniri
Yarım dilim ekmek içi

Hurma ve gün kurusu 2-3 dakika haşlanır. Tüm malzemeler karıştırılır, kıvamı koyu olursa az miktar anne sütü veya formül mama eklenebilir.

Pancake tost (+9 ay)

2 yk yulaf unu
1 adet yumurta
1 tutam yeşillik
1 tk yoğurt
1/8 tk kabartma tozu
Tuz
Karabiber

Bütün malzemeleri bir kapta çırpalım. Tavada ters düz çevirip pişirelim. Göz göz olunca tersini pişirirken arasına eriyen peynir ekleyip üstünü az hamurla kapatalım tost makinasında bastıralım.

Keçiboynuzu unlu pankek (+8 ay)

(bebeğinizin süt ve yumurta alerjisi var ise)

-Yarım muz
-1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu
-2 yemek kaşığı siyez unu
-Yarım çay bardağı su
-1 silme çay kaşığı karbonat

Muzu iyice ezip diğer malzemelerle karıştırılır. İyice ısınmış tavaya küçük kepçeyle dökülüp alt üst pişirilir.

Ayına göre bebeğe verilebilecek besin miktarları

	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ	AKŞAM
6-8 AY	¼ yumurta sarısı 100 g meyve püre (1 orta boy meyve; kayısı, avokado, elma, şeftali, muz, armut, mango)	100 g sebze püre (buharda pişirme) + 1 tk zeytinyağı 15 g dana yağsız kıyma (Sebzeler; bal-kabağı, havuç, kabak, patates, pırasa, tatlı patates, taze fasulye, kereviz)	100 g yoğurt (evde günlük pastörize sütten mayalanmış) 1 tatlı kaşığı pekmez	
9-11 AY	1 tam yumurta sarısı 2 tatlı kaşığı beyaz peynir (tuzu alınmış, olgunlaşmış, pastörize) 100 g çatalla ezilmiş meyve püre (1 orta boy meyve; kayısı, avokado, elma, şeftali, muz, armut, mango)	100 g sebze püre (buharda pişirme ile) + 1 tk zeytinyağı 30 g hindi eti (Sebzeler; balkabağı, havuç, kabak, patates, pırasa, tatlı patates, taze fasulye, kereviz)	100 g yoğurt (evde günlük pastörize sütten mayalanmış) 1 tatlı kaşığı pekmez	2 yemek kaşığı haşlanmış bulgur 2 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek
12-23 AY	1 tam yumurta sarısı 2 tatlı kaşığı beyaz peynir (tuzu alınmış, olgunlaşmış, pastörize) 100 g pütürlü meyve püre (1 orta boy meyve; kayısı, avokado, elma, şeftali, muz, armut, mango) ½ dilim buğday unundan ev yapımı ekmek (25g)	100 g sebze püre (buharda pişirme ile) + 1 tk zeytinyağı 50 g balık eti (Sebzeler; balkabağı, havuç, kabak, patates, pırasa, tatlı patates, taze fasulye, kereviz, pişmiş domates) ½ dilim buğday unundan ev yapımı ekmek (25 g)	100 g yoğurt (evde günlük pastörize sütten mayalanmış) 1 tatlı kaşığı pekmez 50 g pütürlü meyve püre (½ orta boy meyve; kayısı, avokado, elma, şeftali, muz, armut, mango)	2 yemek kaşığı haşlanmış bulgur 4 yemek kaşığı haşlan-mış nohut 50 g yoğurt (evde günlük pastörize sütten mayalanmış)





Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Tıraş Acıbadem Fulya Hastanesi 0212 306 44 44



Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can Acıbadem Altunizade Hastanesi 0216 649 44 44



Kadın Hast. ve Doğum Uzm. Op. Dr. Gamze Baykan Liv Hospital 444 45 48



Diyetisyen Beyzanur Çamlıbel 0541 656 78 19



Prof. Dr. Dost Zeyrek Besin Alerjisi Derneği Başkanı 0216 709 45 93



Prof. Dr. Ahmet Akçay Alerji ve Astım Derneği Başkanı 0533 649 50 69



Beslenme ve Diyet Uzm. Nur Ecem Baydı Ozman Acıbadem Kozyatağı Hastanesi 0216 571 44 44



Araş. Görevlisi Begüm Gamiş Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü 0216 400 22 22



Uzm. Psikolog Psikoterapist Nuray Özben Avşar NOA Terapi Psikolojik Danışmanlık 0533 916 29 88



Klinik Psikolog Hülya Üstekidağ Ayna Pavones Psikoloji 0530 867 94 91



Psikolog Hatice Ertuğrul 24+4 Psikolojik Danışmanlık 0322 457 81 80



Kulak Burun Boğaz Hast. Uzm. Doç. Dr. Yavuz Selim Yıldırım Hisar Hospital Intercontinental 0216 524 13 00



Uzman Diyetisyen Aslıhan Küçük Budak 0216 545 43 33



Kadın Hast. ve Doğum Uz. Op Dr . Emine Dilşad Herkiloğlu Yeni Yüzyıl Ün. Gaziosmanpaşa Hastanesi 444 13 00



Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Esra Çabuk Cömert 0533 406 04 17



Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi 0212 270 12 92

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

SADECE MİGROS'TA

Organik Meyveni İster Dondur-Ye! İster Hemen Tüket!

YENİ

YENİ



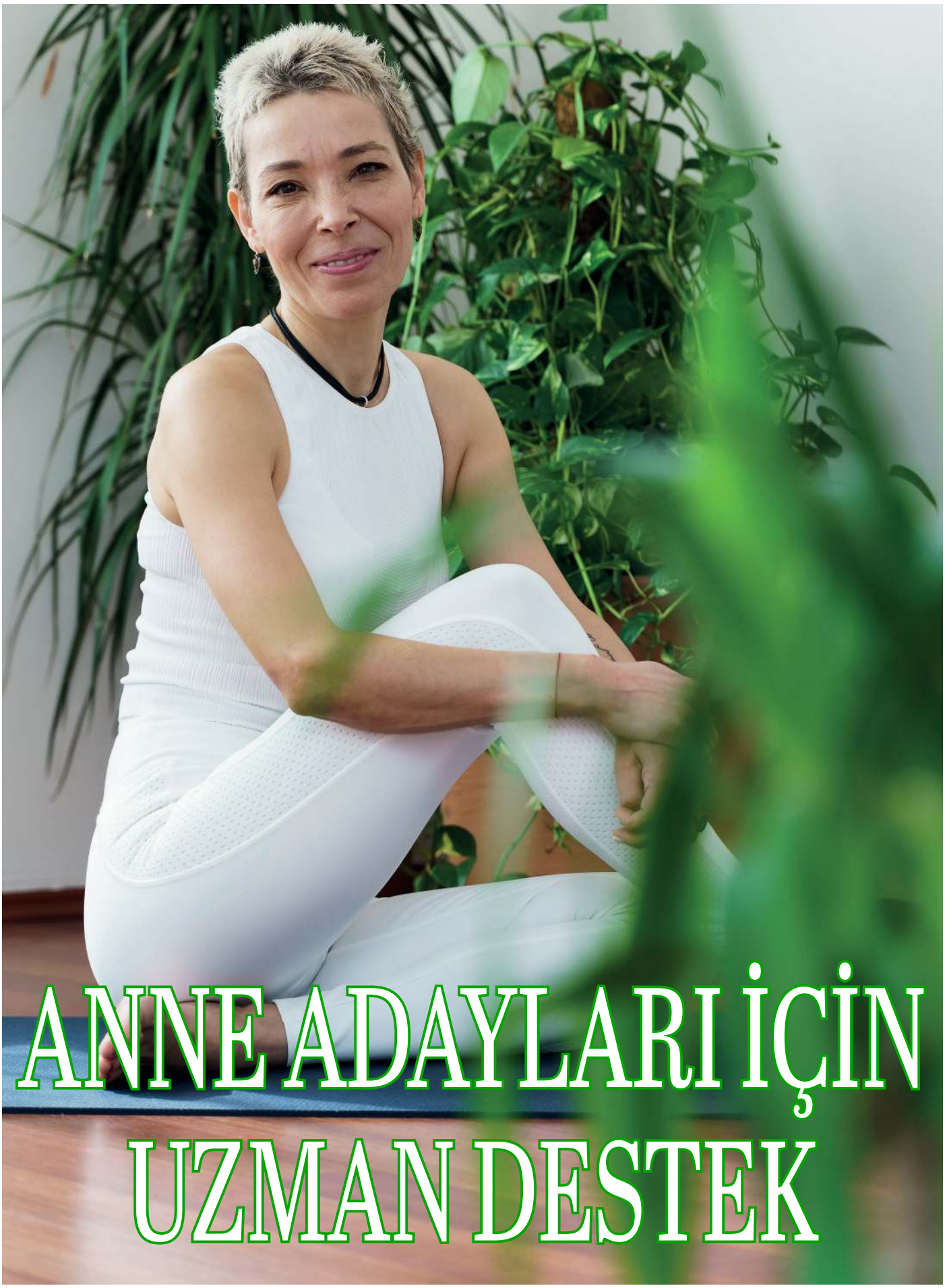


HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar.
Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz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

Bunu şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr



ANNE ADAYLARI İÇİN UZMAN DESTEK

Anne adayı doğuma hazırlanırken, gerek fiziki gerekse ruhsal olarak bazı zorluklarla karşılaşabiliyor. Ne de olsa hamilelik daha önce deneyimlemediği bir süreç. Bu süreçte bedenin farkında olmak, değişimlerin doğallığını kabullenmek için bir uzman desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz. Bilgi en önemli güçtür. Meral Kaya, uzun yıllar yoga, nefes ve beden farkındalığı konusunda eğitimler almış, hem kendi doğumlarında hem de birlikte çalıştığı anne adaylarıyla hamilelik yogasının faydalarını yaşamış bir isim. Hamilelik yogasının anne adayında yaratacağı faydalar konusunda bize bilgiler veriyor. Kendisini tanımak ve eğitimleri hakkında detaylı bilgi almak isterseniz sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.meralkayayoga.com

Merhaba, ben Meral Kaya. Hamile anne adaylarına hamile yogası ve doula desteği, gebelik planlayan kadınlara da bu süreç için doğurganlık yogası veriyorum. Her iki konu üzerine yurtiçi ve dışından birçok uzmanlık aldım.

Türkiye'de hamile yogası ve doğurganlık yogası, yurt dışına göre biraz daha yavaş ilerliyor diyebilirim. Doğurganlık yogası yeni yeni duyulmaya başladı gibi. Hiç bir yoga elbette tıbbi destek sağlamaz. Ancak bu konuda bilimsel bir kanıt sunulmamasına rağmen dolaylı yollardan faydaları olduğu da biliniyor.

Kendi bedenini fark etmek...

Benim ise önemsediğim ve üzerinde basa basa durduğum konu; kendi bedenlerine uzak kadınları bedenleri ile buluşturmak, fark ettirmek… Doğum sadece bebek doğurmak da olmayabilir, yaptığınız bir yemek, yazdığınız bir yazı, sizin yaptığınız size has herhangi bir şey de olabilir. Her nasıl olursa olsun her bedenin çok kıymetli, özel ve güzel olduğu hatırlatmak dile getirmekle çıkıyorum yola.

Her nasıl olursa olsun her bedenin çok kıymetli, özel ve güzel olduğu hatırlatmak, dile getirmekle çıkıyorum yola.

Sinir sistemimizin hayatta yaşadığı bir sorun karşısında, bedende ilk bloke ettiği yerin üreme olduğunu söylüyor uzmanlar. Doğurganlık yogasında yumuşak, naif nazik akışlarla, nefeslerle, hamile kalmak isteyen anne adayının stresten uzaklaşmasını, bedenin gücünü fark etmesine yönelik bir pratik yapıyoruz.

Anne adaylarına destek veriyorum

2016 yılından beri anne adayları ile çalışıyorum. Hamile yogası ile beraber isteyen anne adaylarını, doula olarak doğumlarında destekliyorum. Yoganın değişik kollarında uzmanlıklarım olmasına rağmen, benim içim hamilelerle çalışmaktan aldığım haz bir başka özel. Bu kanalda bu kadar keyif almamın sebebi kendi üç farklı doğum hikayemin olması…

Hamile olunca insanlar size hasta gibi davranabildiği gibi, anne adayı da "Bebeğime bir şey olur" içgüdüsüyle ne yapacağını ya da neleri yapmayacağını bilemiyor. Bu konuda tecrübeli bir rehbere, yol göstericiye ihtiyaç duyuyorlar. Üç hamileliğimi de hasta psikolojisiyle geçirmedim. Ciddi sorunlarda yaşamadım. Zannedersem olan her şeyin hormonal olarak bedenin kimyasını değiştirdiğinin bilinciyle doğal karşılayıp, "Neler yapabilirim, kendimi nasıl desteklerim?"e odaklamam bu süreci biraz daha kolaylaştırdı.

Değişen bedenle barışık olmak

Özellikle anne adayları ilk hamileliklerinde zorluklar yaşıyorlar. Beden de içinde birden bire bir canlı buluveriyor ve bu canlının büyüyebilmesi için sistem bambaşka çalışmaya başlıyor. Bu süreç içinde anne adayının çevresinden desteğe ihtiyacı var elbette. Bu süreç içinde yakın aile eş ahbap arkadaş önemli de olsa, dışarıdan bir rehbere yol göstericiye ihtiyaç duyuluyor.

Öncelikle onlarla hamileliklerinde yoga derslerinde buluşuyorum. Hamile yogasında en

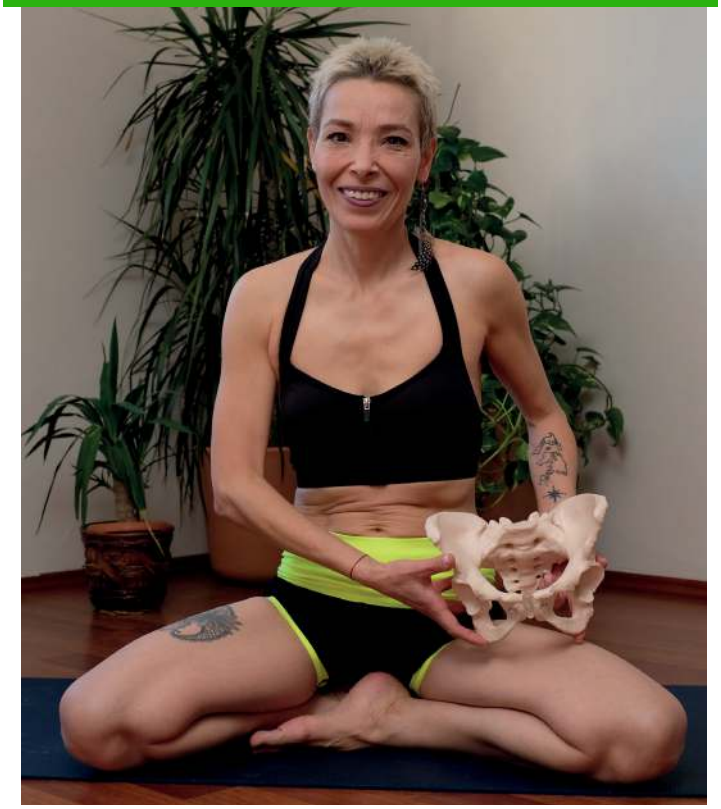
önemli nokta; annenin değişen bedeniyle barışık olması ve bebeğiyle bağ kurabilmesi…

Doğum, bebeğin olması gibi doğal bir şey… İnsan bilmediği şeylerden korkar. Hamilelik sürecinde doğuma ait bilgilerle beraber yoga yapıyorlar. Anne adayı sağlıklı ise yoga düşük yapma, düşük doğum ağırlığı veya erken doğum riskini artırmaz. Tabii ki yogaya başlamadan doktor izni şart. Ne zaman başlayabilirim sorusunun cevabı ise; 14. haftadan önce yoga yapılmasını önermiyoruz. Düşük tehlikeniz varsa, gebeliğe bağlı yüksek tansiyon, kalp ve akciğer hastalıkları mevcut ise, yüksek anemi var ise yoga da fiziksel aktivite de önerilmez.

Bebekle bağ kurmak

Tüm bunların yanında hamilelik sırasında hareketler yavaşlar. Bebekle bağlantı kurma gibi manevi güç varken anne adaylarının çoğu baş aşağı durmayı tercih etmez.

Anne adayının yaşam devam ederken dikkatini bedenine, zihnine vermeye ve ruhuna zaman ayırmaya ihtiyacı var. Topraklanmak için bir yoga matı ve yol gösterecek bir rehber onun için şahane bir seçim oluyor. Aynı zamanda diğer anne adayları ile tanışıyor.



Anne adayının yaşam devam ederken dikkatini bedenine, zihnine vermeye ve ruhuna zaman ayırmaya ihtiyacı var. Topraklanmak için bir yoga matı ve yol gösterecek bir rehber onun için şahane bir seçim oluyor. Aynı zamanda diğer anne adayları ile tanışıyor. Pandemi sürecinde zoom üzerinden buluşmalar, aslında evin konforunda kendi sağlıklı ortamında, trafikte bir yol kat etmeden pratik yapmanın konforunu da yaşatıyor.

Hamilelik şikayetlerine karşı nefes ve kegel çalışmaları

Yoga pratiklerinde doğum için en önemli etken, nefes ve kegel çalışmaları, bizim için olmazsa olmazdır. Hamilelikle beraber, bebek, plasenta ve rahim ağırlığı, bedendeki en önemli kaslardan olan pelvik taban kaslarına baskı yapmaya başlar. Bu kasları hamilelik sürecinde kegel alıştırmalarıyla güçlendiririz. Böylelikle yoga pratiği, özellikle hamileliğin 3. trimesterinde egzersiz, hapşırma, öksürme, gülmeyle olabilecek idrar kaçırmaları engellenebileceği gibi, yine az oynar kalça eklemlerinin relaksin hormonu sebebiyle oynar hale gelmesinden kaynaklı sırt ve bel ağrılarını da engelleyebilir ya da daha az hissedilir olmasında önemli bir faktör diyebiliriz.

Baba en sağlam ekip arkadaşıdır

Atlanan bir konuda baba... Baba, annenin en iyi, en sağlam ekip arkadaşıdır. Bu süreçte babayı dışarıda bırakmayız. Mutlaka hamilelik ve doğum sürecine babayı almalıyız. Hamile yogası yaptırdığım anne adaylarının derslerine en az iki kere babayı dahil ediyorum.

Anne adayı yoga ile büyüyen karnı, ağrıları, uykusuzluğu yerine, şimdiki ana ve bedeninde olan bu mucizevi oluşuma tanık olmanın tadını çıkarmaya davet alır.

Doğum ve hamilelik güzeldir, fakat çoğu anne adayı hamilelik boyunca ve sonrasında hormonların etkisiyle depresyon ve anksiyete yaşar. Yoga, elbette tıbbi bir destek olmasa da olumsuz düşüncelerle zihni meşgul etmenizi engellediği gibi sakin kalabilmeye de kapı açar.

Hamile yogası her kadının hamilelik sürecinde deneyimlemelerinde fayda göreceği bir araçtır. İster hamile adayının, ister hamilenin, aileden yakın çevreden alacağı destek çok kıymetli olduğu gibi, uzman bir rehberden alacağı destek de çok önemlidir.

BİZE HER YERDEN ULAŞABİLİRSİNİZ



www.annebebek.com.tr

Anne, bebek, çocuk ve aile sağlığına dair her şey bu sitede…



SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen
Ayşegül Bahar
diet@slimcity.org



Covid-19'a karşı bağışıklık sistemini

DESTEKLEYEN BESLENME

Bağışıklık sistemimizi destekleyecek ve dolayısıyla COVID-19 dahil olmak üzere hastalıklara karşı bizi koruyacak şekilde beslenmek göz ardı edemeyeceğimiz bir hastalık önleme yöntemidir.

COVID-19 salgını küresel düzeyde insanlığı tehdit etmeye devam ediyor. Bir yandan maske, mesafe ve temizlik kurallarına uyarak, diğer yandan aşılanarak bu salgınla mücadelemizi sürdürüyoruz.

Daha ne kadar devam edeceğini bilemediğimiz bu süreçte yukarıdakilere ek olarak alabileceğimiz önlemlerden biri de sağlıklı beslenmektir. Bağışıklık sistemimizi destekleyecek ve dolayısıyla COVID-19 dahil olmak üzere hastalıklara karşı bizi koruyacak şekilde beslenmek göz ardı edemeyeceğimiz bir hastalık önleme yöntemidir.



Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak için; dengeli beslenmek, çeşitliliği gözetmek, işlenmiş gıdaları sınırlamak, besinleri olabildiğince doğal formlarında tüketmek, ilave şeker ve tuzu sınırlamak ve bol su içmek önemlidir. Bu genel ilkelere dikkat etmek bağışıklık sistemimizi hastalıklara karşı dirençli kılar. Fakat bazı besin öğelerinin bağışıklığımızı güçlendirmede özel rolleri olduğunu da biliyoruz. Peki, bu besin öğeleri hangileridir?

Bağışıklık sistemini dirençli kılmak için hangi besinleri yemeliyiz?

C VE E VİTAMİNLERİ: C ve E vitaminleri, serbest radikalleri yok etmeye ve vücudun doğal bağışıklık yanıtını desteklemeye yardımcı olan antioksidanlardır. Kırmızıbiber, portakal, çilek, brokoli, mango, limon, kivi, mor lahana ve diğer meyve ve sebzeler C vitamini kaynaklarıdır. E vitamini içeren besinler arasında kabuklu yemişler, tohumlar, ıspanak ve brokoli bulunmaktadır.

BETA-KAROTEN: Yiyeceklerdeki beta-karoten vücutta A vitaminine dönüştürülür. A vitamini, hastalıklarla mücadele eden hücreleri artırarak inflamasyonu azaltan ve bağışıklık fonksiyonunu güçlendiren önemli bir antioksidandır. Havuç, ıspanak, lahana, kayısı, tatlı patates, kabak ve kavun beta-karoten kaynaklarıdır. A vitamini yağda çözünen bir vitamindir, bu nedenle zeytinyağı ve avokado gibi sağlıklı yağları beta-karoten içeren gıdalarla birlikte tüketmek emilimine yardımcı olacaktır.

D VİTAMİNİ: D vitamini vücudun bağışıklık tepkisini düzenlemeye yardımcı olur. Araştırmalar, D vitamini desteğinin, vücuttaki proinflamatuar bileşiklerin üretimini azaltarak viral enfeksiyon riskini azaltabileceğini göstermiştir. Kandaki artan D vitamini düzeyleri, tüberküloz, hepatit ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesiyle ilişkilendirilmiştir. D vitamini somon, konserve ton balığı, yumurta sarısı ve yoğurtta bulunur. Haftada üç kez 15 dakika güneşlenerek de D vitamini düzeylerinizi arttırmalısınız. Gerekiyorsa takviyeler yoluyla D vitamini açığını gidermelisiniz.

B-6 VİTAMİNİ: Bağışıklık sistemindeki biyokimyasal reaksiyonları desteklemek için hayati öneme sahiptir. Yeni ve sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda gereklidir. Tavuk, hindi, soğuk su balıkları (somon ve ton balığı), nohut, muz ve yeşil sebzeler iyi B-6 vitamini kaynaklarıdır.

ÇİNKO: Bağışıklık sistemi hücrelerinin amaca uygun olarak çalışması için çinkoya ihtiyacı vardır. İstilacılara karşı savunma yapan beyaz kan hücrelerini güçlendirmeye yardımcı olur. Çinko, vücudumuzun depolamadığı veya üretmediği bir mineraldir. Kabak çekirdeği, susam, kuru baklagiller iyi çinko kaynakları arasındadır. Tavuk, hindi ve kabuklu deniz canlıları da yüksek çinko içerir.



DEMİR: Vücudunuzun hücrelere oksijen taşımasına yardımcı olan demir, bağışıklık sistemi süreçlerinin çoğunda rol oynar. Demir hem hayvansal gıdalarda hem de bitkisel gıdalarda bulunsa da hayvansal gıdalardaki demir vücutta daha kolay emilir. Et, tavuk ve balığın yanı sıra kuru baklagiller, kabuklu yemişler ve turpgiller ailesinden sebzeler (turp, şalgam, su teresi, lahana, karnabahar, brüksel lahanası vs.) iyi demir kaynaklarıdır.

SELENYUM: Selenyum, bağışıklık sisteminizin sağlığında önemli bir rol oynar. Bu antioksidan mineral vücudunuzdaki oksidatif stresi azaltmaya yardımcı olur, bu da iltihabı azaltır ve bağışıklığı artırır. Çalışmalar, artmış kan selenyum seviyelerinin güçlenmiş bağışıklık tepkisi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Brezilya cevizi, yumurta, tavuk eti, sardalye ve ay çekirdeği iyi selenyum kaynaklarıdır.

SU: Su içmek, oksijenin hücrelere taşınmasına ve toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olarak bağışıklık sistemini destekler. Salatalık ve karpuz başta olmak üzere sebzeler ve meyveler yüksek su içeriğine sahiptir. Su içmekten keyif almıyorsanız suya elma, nane ya da limon gibi aroma vericiler ekleyebilirsiniz. Ayran, kefir ve maden suyu ile çorbalar da vücudunuzun sıvı ihtiyacını sağlıklı bir şekilde karşılamanıza yardımcı olur.

Fazla kilolar ve katı diyetler bağışıklığınızı zayıflatabilir

Bağışıklığınızı güçlü tutmak için çok yemek yememelisiniz. Bu durumda vücudunuz yağlanmaya başlayabilir. Aşırı kilolar ve fazla yağ dokusunun bağışıklık sistemini negatif yönde etkilediğine ilişkin bilimsel çalışmalar mevcuttur. Obez kişilerde enfeksiyon hastalıklarının ve enfeksiyon hastalıklarına bağlı ölüm oranlarının daha yüksek olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Şişmanlık COVID-19 açısından da önemli bir risk faktörüdür.

Diğer yandan fazla kilolardan kurtulmak için çok katı diyetler uygulamak, çok az yemek hem ihtiyacınız olan besin maddelerini alamamanıza hem de sizi strese sokarak bağışıklığınızın güçsüzleşmesine neden olabilir. İnternetten ya da bir arkadaşınızdan duyduğunuz diyetleri uygulamak yerine sizin ihtiyaçlarınızı gözeten, size özel hazırlanmış bir beslenme programını takip ederek sağlıklı bir şekilde kilo vermelisiniz.

LÖSEV BÜYÜDÜ

artık YETİŞKİN
LÖSEMİ VE KANSER
HASTALARINA DA
destek veriyor



LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

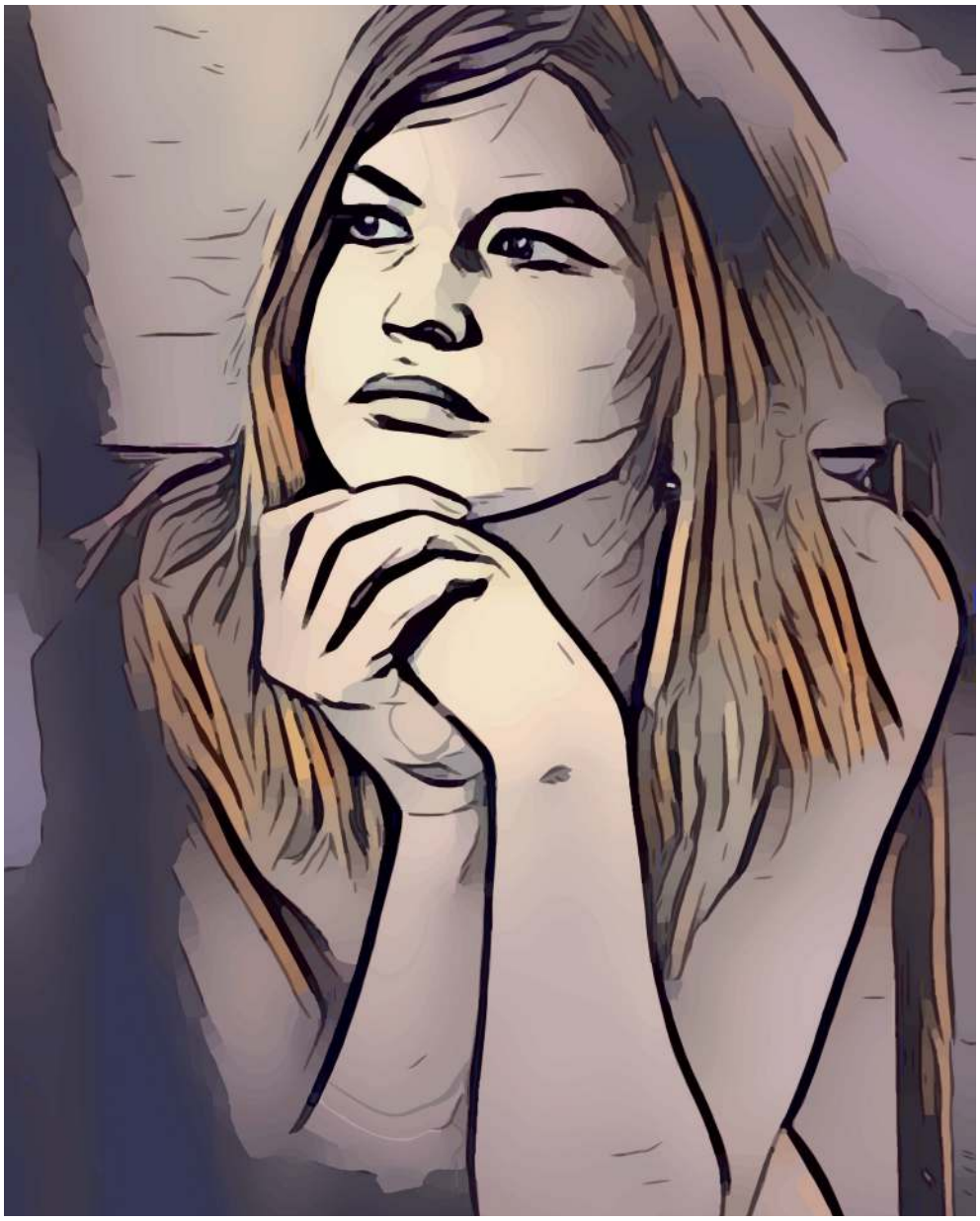
0312 447 06 60
www.losev.org.tr



ANNE BABALAR İÇİN

Aile Danışmanı ve Eğitim Uzmanı
Banu Kaplan Kurtoğlu
annebabalaricin@gmail.com

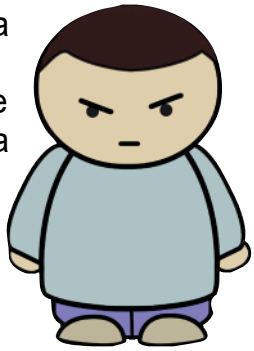
"İyi kızlar" kızgın kadınlar olamaz!



Öfke duygusu ihtiyaç ve isteklerimiz karşılanmadığında, kendimizi engellenmiş ve anlaşılmıyor hissettiğimizde yaşadığımız kızgınlığın daha yoğun halidir. Öfke; engellenme, reddedilme, kaygı, korku, kıskanma, üzüntü, merak gibi birçok duygunun sonucu olarak karşımıza çıkar. Bu duygularımız karşılanmadığında, kızgınlığımız sonucunda kontrolsüz tepkiler verdiğimizde öfke ortaya çıkar.

Öfke bizi en çok zorlayan duygulardandır. Öfkenin tanışık olduğumuz tarafı genellikle saldırganlık olduğu için, öfke, kabul edilmek istenmeyen, kabul edilmesi kolay olmayan bir duygudur. “Öfkeli adam karısını öldürdü.” haberleri öfkeye karşı mesafeli olmamıza neden olur. Oysa öfke de diğerleri gibi istesek de istemesek de hissettiğimiz ve hissedeceğimiz bir duygudur.

Çocukken yaşadığımız kızgınlıklar kabul görmez, anlaşılmaz, ayıplanır, bastırılır. Hatta sosyal medyada gördüğümüz çocukla dalga geçme örnekleri de vardır. Öfke ile tanışmamız 2 yaş civarlarına denk gelir.



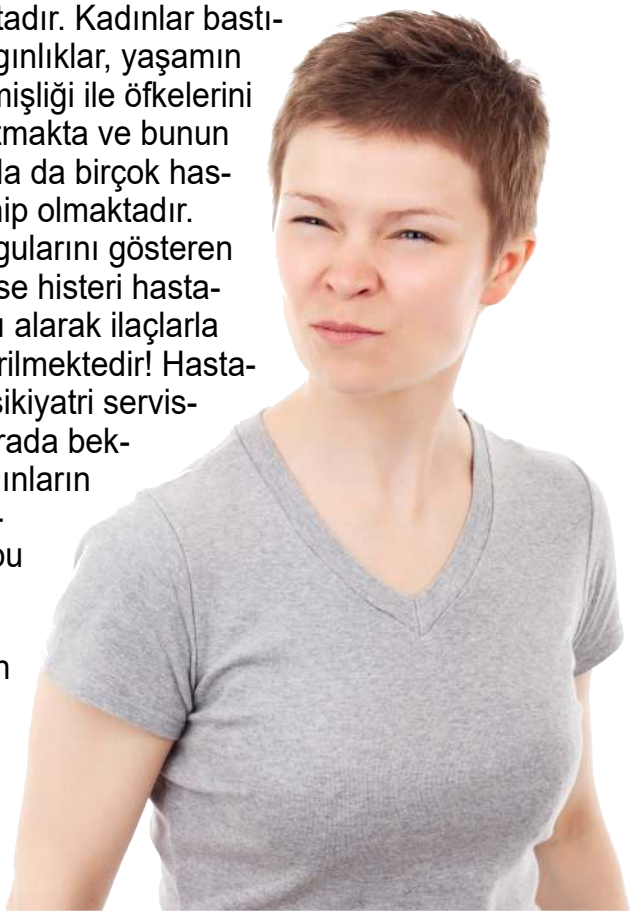
2 yaş sendromu diye tanımlanan durum çocuğun kabul görmeyen duyguları, ben de buradayım, beni görün seslenişleridir. Çocuğun burada ki hayırları diğerlerinin isteklerine hayır, kendi öz benliğinin isteklerine evet demektir.

Öfke duygusu ihtiyaç ve isteklerimiz karşılanmadığında, kendimizi engellenmiş ve anlaşılmıyor hissettiğimizde yaşadığımız kızgınlığın daha yoğun halidir. Öfke; engellenme, reddedilme, kaygı, korku, kıskanma, üzüntü, merak gibi birçok duygunun sonucu olarak karşımıza çıkar. Bu duygularımız karşılanmadığında, kızgınlığımız sonucunda kontrolsüz tepkiler verdiğimizde öfke ortaya çıkar. Öfkelendiğinde doğru davranma becerilerini kaybeden kişilerden duymuşsunuzdur; “kan beynime sıçradı.” derler. Bu tanım öfkelendiğinde sağlıklı çalışmayan beynimizi tanımlar.

Toplum ve duygularımız

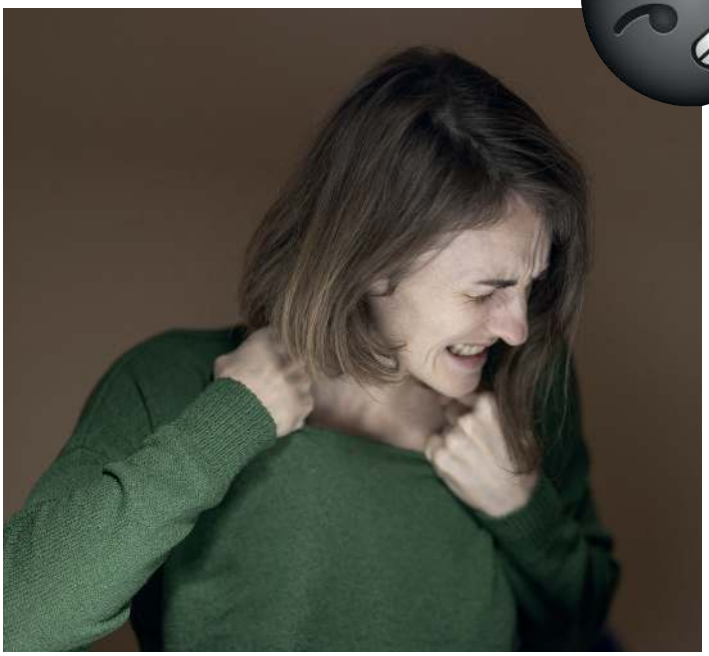
Duygularımız toplumsal değerler ile çok ilişkilidir. Bu değerler bize hangi duyguyu nasıl ve ne kadar hissedeceğimizi söyler. Hatta kadın ve erkeğin duygularını bile ayırmıştır. Özellikle öfke duygusu erkeklere serbest, kadınlara yasaktır. Bunun nedeni ideal kadın, annenin, yumuşak, kızmayan olarak tanımlanmasıdır. Bu kadın tanımı çocukluktan başlar. Kız çocukları uysal, söz dinleyen olsun istenirken; oğlan çocuklarının uysal olmaları hatta duygularını göstermeleri bile istenmez. Bu durum filmler, kitaplar, tüketim alışkanlıkları ve son yıllarda da sosyal medya ile pekiştirilmektedir.

Uysal olan kız çocukları büyüdüklerinde de uysal kadınlara dönüşerek ideal kadınlar olmalıdırlar. Oysa durum hiç de böyle olmamaktadır. Kadınlar bastırılmış kızgınlıklar, yaşamın engellenmişliği ile öfkelerini içlerine atmakta ve bunun sonucunda da birçok hastalığa sahip olmaktadır. Öfke duygularını gösteren kadınlar ise histeri hastalığı tanımı alarak ilaçlarla sakinleştirilmektedir! Hastanelerin psikiyatri servislerinde sırada bekleyen kadınların büyük çoğunluğu bu kadınlardır. İfade edilmeyen kızgınlığı ile ne yapacağını bilemeyen kadın-



ların şu cümlesini çoğunuz duymuş ve belki de söylemişsinizdir: “Alıp başımı gidicem.”

Eskiden çok fazla olan ve bazı yerlerde halen devam eden oğlan çocuğunu daha önemli saymak ve kız çocuklarının yaşadığı değersizliği anlatan ve öfkesi ile ne yapacağını bulan Aysel’e bakalım; Adalet Ağaoğlu’nun Ölmeye Yatmak adlı romanında başkarakter Aysel’in abisi evden gidince annesi oğlunun eve gelmeyişini “Ne olsa tek oğlumuz. Tek umuduz” diye beklediğinde “Aysel içinde onarılmaz bir kırıklık duyuyor. Yeniden evin kıyıda köşede unutulmuş eşyası olduğunu seziyor. İlk gerçek öfkeyi tanıyor. Dışa vurulmayan, o, insanı içten içe kırbaçlayan, insana kendini aştıran ve durmadan kendini zora koşan… Eline geçen ilk fırsatı ne olursa olsun iyi değerlendirmeli. Kendisinin de bir “kişi” olduğu akıllara ter etmeli. Yer etmeli. Hiç çıkmamasıya…” Bu paragraf ile öfkenin oluşumu ve öfkesi ile akademisyen olan Aysel örneği çok çarpıcı bir biçimde anlatılmıştır.



Öfkemiz ile nasıl baş edebiliriz?

Öfkeli iken kendisine ya da çevresindekilere ruhsal, fiziksel zarar vermek saldırganlık olarak tanımlanır. Saldırganlık davranış, öfke ise duygudur. “Öfke ile kalkan zararla oturur.” Sözü bu durumu çok iyi açıklamaktadır. Peki öfke ile kalkıp zararla oturmamak için ne yapmalıyız?

- Öfkeli iken davranışta bulunmaktan kaçınmalıyız. Öfkelendiğimizde “Dur, Düşün sonra Harekete geç” ilkesini uygulamak sonrasında pişmanlık duyacağımız davranışların önüne geçebilir.
- Öfkeli iken ortamdan uzaklaşabilir, nefes egzersizleri yapabilirsiniz.
- Öfkenin enerji veren bir duygu olması ve bu enerjinin de ellerde yoğunlaşması nedeniyle elleri rahatlatan stres topları kullanılabilir.
- Sakinleştiğinizde Neye, Niçin kızdığınızı kendinize sorarak; sizi kızdıran şeyin ne olduğunu, hangi ilkenizin çiğnendiğini sorgulayabilirsiniz.
- Öfkeli iken kendinizi suçlamayı bırakabilirsiniz. Kendinizi suçlamak öfkenizi daha da arttıracağı gibi suçluluk duygusu ile baş etmenizi de gerektirecektir.
- Öfkeli iken yapılan davranışlardan birisi de karşımızdakini suçlamaktır. Karşımızdakini suçlamak öfkeyi azaltmayacağı gibi iletişim çatışmalarına da neden olmaktadır.
- Karşınızdakini suçladığınızı fark ettiğinizde bu davranışınızı değiştirmeye çalışabilirsiniz. Bunu değiştirmenin en temel yollarından birisi suçlayıcı “sen dili” yerine duygularımızı ifade eden “ben dili”ni kullanmaktır. Ben dili; bizi olumsuz etkileyen davranışı, bu davranışın bize hissettirdiklerini ve ne olursa kendimizi daha güvende, mutlu yani iyi hissedeceğimizi açıklamak ile olur.

Öfkemizi tanımak için

Sakinleştiğimizde kendimize şu soruları sorabiliriz: Öfkelendiğim zaman ne duyuyorum? Ne zaman öfkeleniyorum? Beni en çok öfkelendiren şey ne? Öfkelendiğim zaman ne demek isterim? Söylemek istediklerimi kendimin de onaylayacağı şekilde nasıl dile getirebilirim?

En temel duygularımızdan olan öfkeyi kendimize veya başkalarına zarar vermeden dışa vurmak için öfkeyi tanımak, öfkenizi tanımak çok önemli bir husustur.

Yazımı Harriet Lerner’n Öfke Dansı kitabından bir cümle ile bitirirken sizlere duygularınızı tanıyacağınız günler dilerim.

“Öfke bizi benliğimiz hakkında daha çok, diğerleri hakkındaysa daha az uzman olmaya yönelttiğinde, bir değişim aracı haline gelir.”

Lila'nın Sorusu



Çocuk kitapları yazarı Dicle Keskinoğlu'nun son kitabı "Lila'nın Sorusu" Doğan Egmont Yayınları'ndan çocuklarla buluştu. Çizimlerini Funda Akman Aydemir'in yaptığı kitapta, Lila oyuncak köpeğini geri almak için komşusu yaşlı teyzeye nasıl bir soru sorması gerektiğini düşünürken, bizleri çok eğlendiriyor.





Lila şirin mi şirin bir kız çocuğu. Oyun oynamayı seven, meraklı, yaratıcı, neşeli. En çok da kısa kulaklı, uzun dilli köpeğiyle oynamayı seviyor. Bir gün bahçede köpeğiyle atma tutma oyunu oynarken, köpeğini komşu teyzenin bahçesine düşürüyor. Ama köpeğini geri alma konusunda ne yapacağını bilmiyor. Çünkü komşu teyze oturdukları sokağın en huysuz yaşlı teyzesi…

Ve Lila düşünmeye başlıyor? "Ne sorarsam, nasıl istersem "En huysuz Hanım Teyze" oyuncak köpeğimi geri verir. Hikayede böyle başlıyor. Lila'nın ağzından küçük bir çocuğun yaratıcı ve meraklı dünyasına tanık olurken çok da eğleniyoruz.

Hikayenin sonunda ne mi oluyor? Onu da kitabı alıp, çocuğunuzla birlikte okuyarak öğrenebilirsiniz. Ayrıca bu kitabı çocuğunuzla birlikte okurken, ona da sorular sorabilir, onun başka sorular sormasına olanak tanıyabilir, çocuğunuzla çok keyifli dakikalar geçirebilirsiniz.



İÇİNİZDEN BİRİ

Blog Yazarı
Sevil Çevirgen
sevil.cevirgen@gmail.com

NEŞELİ ZAMANLAR



Haziran demek benim için yaz güneşi demek, dondurma demek, tatil demek, sahilde kumdan kale yapmak ve çocuk cıvıltısı demek.

Zaman akıp geçiyor, şimdiden koca bir yılı yarıladık ve Haziran ayı geldi bile.

Haziran demek benim için yaz güneşi demek, dondurma demek, tatil demek, sahilde kumdan kale yapmak ve çocuk cıvıltısı demek.

Pırıl pırıl yaz güneşi altında koşuşan mutlu çocuklar ve neşeli zamanlar demek...

En son ne zaman içinizde neşe hissettiniz ya da neşeliydiniz hiç düşündünüz mü? Doğal bir şekilde kahkaha atmayı, içimizden geldiğince dans etmeyi, koşmayı, ümitli olmayı, hayata neşeli bakmayı unuttuk mu yoksa?

NEŞE BİR ÇOCUĞUN KAHKAHASIDIR

Bana neşe nedir diye sorsanız; ben bir çocuğun kahkahasıdır derim. Çünkü çocuklar anı yaşarlar ve spontan bir şekilde davranırlar. Kahkahaları ve neşeleri tümüyle doğaldır.

Uzun zamandır bir çoğumuz durgun ya da keyifsizdik, içimize kapanmıştık.Kendi kabuğumuza çekilmiştik.Bu durağanlıkla birlikte enerjimiz de azalmış olabilir.Ama artık yeniden canlanma zamanı...

Peki, bu Haziran ayında neşeli zamanlar geçirmeye var mısınız? Bence bir karar alalım ve sürekli bir gülümseme hali konduralım yanağımıza. İyimser bakalım biraz da. Çocuğumuzla birlikte zaman geçirelim,onların neşeli kıkırdamalarına tanıklık edelim.

Her şeyi fark etmek, çok düşünmek bazen yoruyor bizleri, çünkü bir şeyler düşünürken anı, şimdiyi kaçırabiliyoruz zaman zaman.

Kafamız karışıkken ve çok doluyken çocuğumuzun masum bir sorusunu duyamıyoruz ya da bir eğlence anını göremeyip atlayabiliyoruz.

Bu nedenle Haziran demek neşe demek olsun hepimiz için. Neşeli zamanlar geçireceğimiz sımsıcak bir güneş, temiz bir hava, yemyeşil bir doğa ve yarına umutla bakmayı sürdüren anlar toplamı olsun.

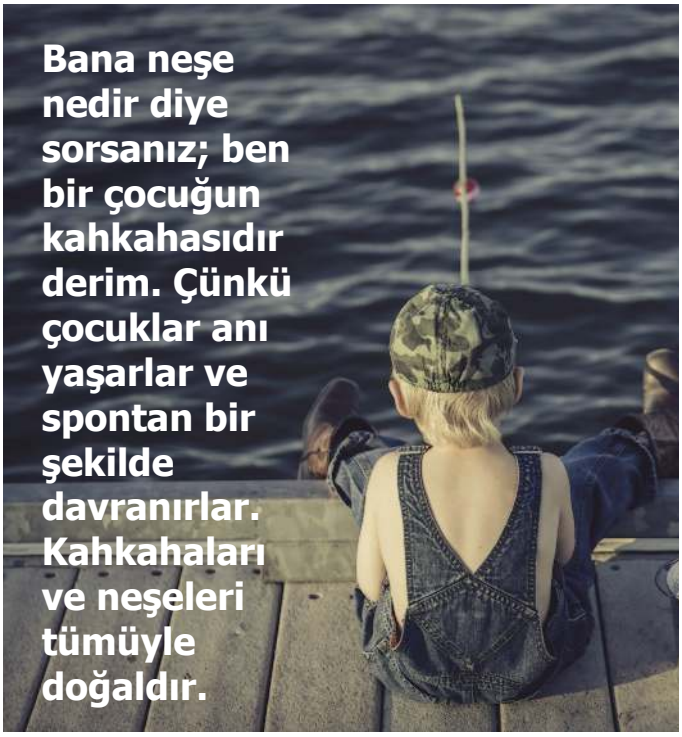
İmkanımız varsa eğer ayağımıza değen deniz suyu, üzerinde yürüdüğümüz çimenler olsun bu Haziran ayı. Dondurma yediğimiz, buz gibi limonata içip komik videolar izlediğimiz, karikatür, fıkra okuduğumuz, ruhumuza detoks uyguladığımız bir ay olsun. Var mısınız?

Gülümsemekten, sevmekten, sarılmaktan, ümit etmekten hiç vazgeçmeyelim. Elimizdekilere sahip çıkalım, yanımızdakilerin, sahip olduklarımızın kıymetini bilelim.

Bu arada Haziran ayında kahraman babalarımızı da unutmayalım, onların ailemize verdiği güven ve destek duygusu çok önemli gerçekten.

Yoğun bir şekilde dışarıda çalışıp emek harcayan, ailesini korumak için her zaman güçlü olan, eve geldiğinde tüm yorgunluğuna rağmen çocuğuna sımsıkı sarılan tüm babalarımızın Babalar Günü'nü kutluyorum.

Dilerim ki hepiniz ailenizle, çocuğunuzla birlikte harika bir Haziran ayı geçirirsiniz sağlıklı, mutlu, keyifli, umutlu ve bir o kadar da neşeli.

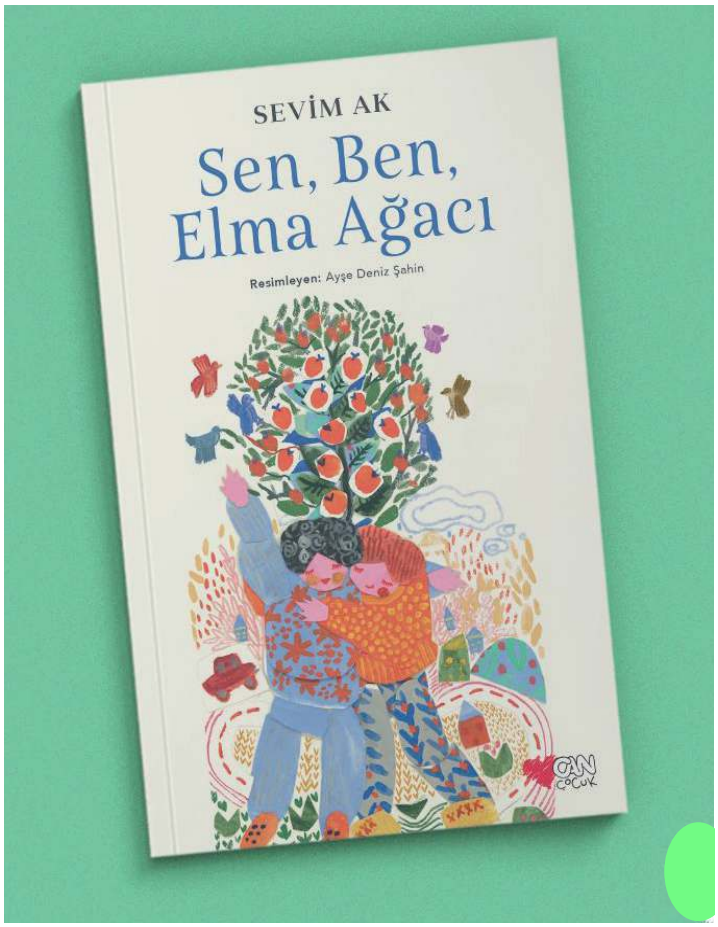




HAYAL KURAN ANNE

Hazal Özhan
@hayalkurananne

SEN, BEN, ELMA AĞACI



"Sen, Ben, Elma Ağacı" bir çocuk kitabı ama en başta anne babalar olarak bizim kendimizle tanışmamıza vesile olacak, yeteneklerimizle kucaklaşmamıza ve kendimizi olduğumuz gibi sevebilmemize olanak sağlayacak sıcacık bir roman.



Her anne baba çocuğunun derslerinin iyi olmasını, okul başarısının yüksek olmasını ister. Hatta matematiği iyi olsun da gerisini nasılsa yapar diye de bir düşünce vardır. Peki ya çocuğumuzun matematiğe ilgisi ve yeteneği yoksa? Peki ya bu olmazsa olmaz, önemli ders hakkında çocuğumuza baskı yaptığımızın farkında bile değilsek. Anne baba olarak aynı evde ama birbirimizden çok uzaktaysak…

Sıcacık bir roman

Bunları sorgulamama sebep çocuk edebiyatının en sevdiğim yazarlarından biri olan sevgili Sevim Ak'ın kaleme aldığı ve Ayşe Deniz Şahin'in resimlediği, Can Çocuk tarafından yayımlanan "Sen, Ben, Elma Ağacı" kitabı oldu. Bir çocuk kitabı ama en başta anne babalar olarak bizim kendimizle tanışmamıza vesile olacak, yeteneklerimizle kucaklaşmamıza ve kendimizi olduğumuz gibi sevebilmemize olanak sağlayacak sıcacık bir roman.

Kitapta, sayılarla başı dertte olan Bilgin'in evde, okulda maruz kaldığı bakışların karşısında silikleşmesini ve bir salyangoz gibi nasıl kabuğuna çekildiğini okuyacaksınız. Ailesinde onu tek anlayan kişi babaannesidir. Onu olduğu gibi seven, eleştirmeyen ya da değiştirmeye çalışmayan, hislerini anlayan ve yanında özgür olmasına müsaade eden tek kişidir.



Birbirlerinin yaralarını saran çocuklar

Bir gün sınıfına yeni bir çocuk gelir. Savaşı yaşamış, evinden ve ailesinden uzaklara düşmüş buna rağmen hayat dolu ve umuda dört kolla sarılmış Musa. Bir yanda ailesinin nerde olduğunu bile bilmeyen onları her an kalbinde, yanı başında taşıyan Musa'nın hayata tutunma çabası, diğer yanda yanı başındaki ailesinden kendini uzakta ve yapayalnız hisseden Bilgin. Bu iki çocuğun birbirlerini nasıl da tamamladıklarını, birbirlerine nasıl dost olduklarını, nasıl yaralarını sardıklarını okuyunca eminim siz de benim gibi çok duygulanacaksınız. İçten içe Bilgin'in babasına kızacak, kendi ebeveynliğinizi gözlemleyecek ve eleştirecek, çocuklarınızla ne kadar yakın olduğunuzu masaya yatırma fırsatı bulacaksınız.





Biz anne babalar olarak her şeyi dört dörtlük, mükemmel mi yapıyoruz? Neden gereksiz hırslara kapılıp çocuklarımızdan hep çok daha fazlasını bekliyoruz? Kendi yapamadığımız, başaramadığımız şeyleri ya da hayallerimizi neden çocuklarımızın gerçekleştirmesini istiyoruz?

Çocuklarımız başarılı olsun isterken onların yaşama sevincini söndürmemeliyiz. Onlara "başarılı olursam annem babam beni sever" mesajını verirsek kendilerini ne güvende ne de özgür hissedebileceklerdir. Ailelerinin beklentilerinden yorulan çocuklar yerine koşulsuz sevilen çocuklarla doldursak evlerimizi. Çok kıymetli Doğan Cüceloğlu'nun hep üstüne basa basa belirtmiş olduğu gibi "Koşulsuz sevgi kişinin özünü sevmeye yönelir. Bu özün sağlıklı olması için etkileşim kurar. Koşulsuz sevgi, insanı geliştirmeyi, güçlü kılmayı, onun özünü desteklemeyi amaçlar. Koşullu sevgi ise başkalarının beklentilerine göre, diğerini kalıplamayı amaçlar. "Başkaları" kişinin anne babası olabileceği gibi, yakınları da olabilir, genel olarak toplum da olabilir."

Bilgin ve Musa, varlık ve yokluğun tek bir kalpte birleşmiş hali. Onların sihirli yolculuğunun hepimize şifa olması dileğiyle…





YILDIZLI HİKAYELER

Akademisyen
Prof. Dr. Sibel YILDIZ
sibelyildizz@gmail.com

MÜJDE



Biliyor musunuz, bu güzel aileyle bir ilkbahar mevsiminde tanıştım. Yiyecek bulma telaşı ile evimin yakınlarında gezintiye çıktığım bir gün, bahçelerinden yükselen ve ip çekilmiş bir hat boyunca oturdukları binayı hoş rayihası ile saran hanımeli kokusu getirmişti beni buraya...

Şu pembe boyalı, dört katlı ev var ya, işte o evin bahçe katı benim evim. Aslında orası benim ikinci evim, baba ocağım. Çünkü ben az ötedeki koruda, küçücük bir ahşap kulübede yaşıyorum. Ne şanslıyım ki hane sakinlerinden Rıdvan babam bana her zaman merhametiyle; eşi Sevgi annem şefkatiyle, büyük oğulları Altan ve küçük oğulları Alp ise sevgi ve muhabbetle yaklaşır.

Oraya her seferinde kanatlanarak giderim. Pencerelerinin önünde vakit geçirirken çok ama çok eğlenirim. Bu eğlenceme Sevgi annemin, benim için hazırlayıp camın kenarına koyduğu kırıntılar ve bazen küçük oğlu Alp de eşlik eder. Neredeyse görüşmediğimiz tek bir gün bile yok. Benimle devamlı sohbet ederler. Dediklerini çok iyi anlamasam da beni sevdiklerini hissedebiliyorum. Aslına bakarsanız Alp ve ben pek konuşamıyoruz. Ben sevgimi “cik cik” öterek göstermeye çalışıyorum, Alp ise ilginç sesler çıkararak…

Minik serçemiz

Sanırım bana bir de isim koydular. Beni ne

zaman görseler “Müjde geldi, müjdeeee, minik serçemiz geldiiii” diye sevinç çığlıkları atıyorlar. Önceleri, gösterdikleri tezahürattan ürküp kaçıyordum. Sonra dostane tavırlarından emin olunca buna gerek kalmadığını anladım. Hatta beni avuçlarının arasında tutmalarına, minik başımı parmaklarıyla okşamalarına izin dahi veriyorum. Alp biraz mıncıklıyor ama olsun, bunu isteyerek yapmadığına eminim.

Biliyor musunuz, bu güzel aileyle bir ilkbahar mevsiminde tanıştım. Yiyecek bulma telaşı ile evimin yakınlarında gezintiye çıktığım bir gün, bahçelerinden yükselen ve ip çekilmiş bir hat boyunca oturdukları binayı hoş rayihası ile saran hanımeli kokusu getirmişti beni buraya. O yüzden de bahar aylarını bir başka seviyorum. Zaten kış mevsimindeki çetin hava koşulları her canlıyı olduğu gibi bizleri de olumsuz etkiliyor. Hiç unutmam; bir kış günü kolum kanadım kırık bir şekilde baba ocağıma sığınmış, veteriner kontrolünde ve onların merhametli ellerinde çabucak iyileşmiştim. Ha bir de sapanla yaralandığım gün var. Neyse ki yine onların gözetiminde tedavi görüp hayata dönmüştüm.

Onlara o kadar alıştım ki her gidişimde ayrılmak giderek zorlaşmaya başladı. Pencerelerinden girip hepsiyle ayrı ayrı vakit geçirmeyi çok istesem de bunu pek yapamıyorum. Zira birkaç gün önce üstelik tam da kış ortasında anne oldum, bana ihtiyaç duyan yavrularım var. Gecikirsem merak eder, aç susuz kalırlar. Bu arada Sevgi annem de hamile. O da benim peşimden üçüncü çocuğunu dünyaya getirmiş olacak. Ona benzemek beni çok mutlu ediyor.

Telaşlı bir gün

Anne olduktan sonra, beslemem gereken üç minik yavrunun sorumlulukları, kışın yiyecek bulmanın zorluğu yağan karla birlikte kanatlarımı daha da ağırlaştırıyor. İşte yine acıktı yavrucaklar. Rıdvan babamlara gitsem iyi olacak. Yağış nispeten azaldı, geri dönüşümün fazla uzun sürmeyeceğini ümit ediyorum.

Sanırım pencereyi açık unutmuşlar, pervazda kırıntı da yok. Çok garip doğrusu, rüzgârdan uçmuş olabilir mi acaba? İçeri girip kendimi göstereyim bari, hem biraz ısınmış hem de enerji toplamış olurum. ‘Cik cik cik’ aman Allah’ım o da nesi. Sevgi annem doğum sancısı çekiyor. Herkes başında. Doğuma daha günler vardı hâlbuki. Galiba erken doğum olacak. Apar topar çıkıyorlar evden. Sevgi annemi Rıdvan babam; çocukları da Güzide anneannem alıyor. Ben ise şaşkınlıktan evin içinde dört dönüyorum, cik cik cik... Hay Allah böyle bir manzarayla karşılaşacağımı hiç düşünmemiştim. İnşallah sağlıkla geri dönerler. Neyse, ben en iyisi içeri girdiğim açık pencereden dışarı çıkıp yiyecek aramaya devam edeyim.

Vakit de epeyce ilerlemiş. Çocuklarım çok acıkmıştır, merak da etmişlerdir. Ama yiyecek bulmadan dönmek olmaz. Her taraf beyaz örtü altında, dondurucu soğuk var. Bir şeyler bulmadan dönmemeliyim. Sevgi annemlerin komşularını tek tek dolaştım. Bütün pencere pervazlarına tek tek baktım. Hiçbir şey yok. Bir toz zerresi kadar bile bir şey yok. Kanatlarım çok yoruldu. Burada siner kalırsam donar giderim. Hayır, hayır, olmaz, biraz daha gayret etmeliyim.

Ölmenin sırası değil şimdi. Hadi Müjde bırakma kendini. Hadi ne olur topla kendini. Belki bir börtü böcek bulursun. Ama ne yazık ki zemheri ayazda bu pek mümkün görünmüyor. Bir araba istop etti. Yaklaşıp motorunun sıcaklığında ısınsam mı biraz? Uyur kalır da ezilir miyim acaba? Allah’ım minik bir serçe olmak ne kadar da zormuş meğer. Oysa insanlar öyle mi? Kendilerini korumak için ne kadar da donanımlılar, ne kadar akıllılar, daha tedbirliler, şefkatli, düşünceli olanları da var olmayanları da... Keş-





ke hepsi Sevgi annemler gibi olabilseydi. Sahi insanlar bu kadar ihmalkâr olabilir mi? Sıcacık evlerinde yaşayıp giderlerken kış günlerinde cam kenarına üç beş kırıntı bırakmak, yazın sıcak günlerinde hayvan dostları için sokak kenarına bir tas su koymak, bir kâse mama, bir avuç yemle hayat kurtarmak bu kadar zor mu? 'Kibritçi Kız' masalındaki o talihsiz kız misali silik hayaller kurarken veda mı edeceğim yaşamıma? Ya yavrularım ne olacak? Narin boyunlarını uzata uzata, ağızlarını açа açа bekleşirlerken onları kim doyuracak? Sevgi annemin bebeği doğarken benimkiler ölecek mi?

Üşüyorum, yorgunum

Çok üşüyorum. Islak tüylerim beni daha da üşütüyor. Titriyorum. Boğazım düğüm düğüm. Yapayalnızım. Çaresizlikle birlikte içimde kabaran sitemkâr duygulara mani olamıyorum: İnsanlar bizi şu çetin kış günlerinde kaderimize terk ederken biz kuş türlerinin onlara ne kadar büyük hizmetlerde bulunduğunu idrak edebilseydiler keşke. Böcekleri yiyerek aşırı çoğalmalarını engellediğimizi, dolayısıyla ağaçlara ve onların meyvelerine/yemişlerine gelen ekonomik zararı azalttığımızı, yanı sıra kimyasal mücadeleyi baskıladığımızı, bitkilerin tozlaşmasına ve üremesine katkı sağladığımızı, doğanın çöpünü temizlediğimizi, hatta gübremizin bile ekosisteme türlü faydalar sağladığını kavrayabilselerdi… Bizler olmasak eğer bu güzelim doğanın eşsiz melodisinden yoksun kalacaklarını, her yerin çok renksiz, ahenksiz ve ıssız olacağını öngörebilselerdi…

Biliyorum, kendi kendime söylenip durmamın hiçbir faydası yok. Kanatlarım da neredeyse kurumak üzere. Sindiğim yerden silkelenip baba ocağına doğru yeniden uçmayı denesem iyi olur. Açık unutulan camdan tekrar içeri girer, bu kez doğru Altan abimin odasına giderim. Onun çalışma masasının altı her zaman kırıntı doludur. Bunu daha önce neden düşünemedim sanki.

Evin önüne doğru son bir gayretle kanat çırptığımda anlıyorum ki açık unutulan pencereyi örtmesi için kapıcıya talimat veren Rıdvan babam, beni de unutmamış. Cam kenarını, en sevdiğim yiyeceklerle, yemlerle donattırmış. Neredeyse on gün yetecek kadar bir yığınak var burada. Su kabı bile dolmuş. Canım Rıdvan babam benim. Sen aynı anda hem kendi aileni hem de beni ve benim ailemi mi düşündün? En telaşlı, en heyecanlı gününde Müjde kızını, minik torunlarını mı hatırladın? Tüm korkularımı o derin ferasetinle yok etmek mi istedin? İnsanlığın ölmediğini bir kez daha göstermek miydi niyetin? Dilerim bize sunduğun yüce merhametinin çok daha fazlasıyla ödüllendirilirsin. Ben ağzımda yiyeceklerle yuvama doğru sevinç içinde kanatlanıp uçarken sen de yeni doğan bebeğin ve güzel ailenle birlikte o şirin yuvana, tez vakitte, neşe içinde dönersin.

Pembe evimden ahşap kulübeme defalarca yiyecek taşıdım Rıdvan baba. Çocuklarım doyuncaya kadar minik ağzıma sığdırdıklarımla hiç üşenmeden gittim geldim, gittim geldim... Her kanat çırpışımda adını sevgi ve minnetle andım. Üşümemek için her seferinde gülen gözlerinden yayılan sıcaklığı düşledim ve inan bana ancak öyle güçlendim. Gözleri perdeli çocuklarımın başlarını yukarı doğru kaldırarak minik ağızlarını boşa açmadığı o büyülü ânı görmeni isterdim. Bilesin ki nefes aldığım her gün sana teşekkür etmeye, tüm kalbimle dua etmeye devam edeceğim. Duyarlılığın sayesinde yavrularım ve ben ölümün kıyısından döndük, yardım elinle hayata yeniden tutunduk, engin sezgine, koşuluz sevgine büyük şükran duyduk. Biliyor musun Rıdvan baba, o gün sadece bir evladın doğmadı, o gün biz de doğduk.



İŞTAH ARTIRAN ÖNERİLER



- Yemek yedirmek için ısrar etmeyin, onu ödüllendirmeyin veya ceza vermeyin. Sanılanın aksine bu davranışlar çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler.
- Çocuğunuz yemek zamanında mama iskemlesine oturarak ve aile sofrasına katılarak yemek yemenin sosyal bir olay olduğunu görerek öğrenmeli. Dikkatli olun, büyük kardeşlerinin ve aile büyüklerinin sofraya oturmaması, yemek seçmesi ve yemekleri beğenmemeleri çocuğunuzun yeme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etki yapabilir.
- Yemeği televizyon olmayan, dikkatinin dağılmayacağı sessiz bir ortamda yemek yedirin. Yemek zamanının güzel geçmesine özen gösterin. Bir şarkı ya da masalla bu süreci neşelendirebilirsiniz.
- Tabağı tepeleme doldurmak yerine porsiyonları ufak tutun.
- Kolay çiğneyebileceği ve yutabileceği besinleri tercih edin. Zorlamadan değişik yemek çeşitlerine alıştırarak tek bir besin türüne bağımlı kalmasını önleyin. Örneğin, aşırı miktarda süt tüketimi birçok besini reddetmesine yol açar.
- Acele yedirmek, yemek yemeğe yeterli zaman tanınmaması ya da tam tersine yemek süresini çok uzatmak (yarım saat normal bir süredir) ve yemeği döktüğünde tepki verilmesi çocuğunuzu olumsuz yönde etkiler. Dolayısıyla bu tür davranışlardan sakının.
- Yemeğin aşırı soğuk ya da sıcak olmamasına dikkat edin. Ayrıca birçok çocuk yemekte birbirine karışmış şeyleri reddeder, çok pişirilmiş ve tadı bozuk yemekleri yemezler. Bu noktayı da göz ardı etmeyin.
- Yemek yerken parmaklarını kullanmasına, yemeklerle oynamasına, etrafı dağıtmasına göz yumun, engellemeyin.

21 Mayıs / 21 Haziran arasında doğan

İKİZLER BEBEKLERİ



Felsefe Öğretmeni
Ezgi Öztürk
@astroskop19



İkizler burcu bir çocuğunuz varsa evde iki ayrı çocuk var gibi hissedebilirsiniz. Siz mutfaktan gelen gürültüye giderken bir bakmışsınız ki o salonda! Sürekli hareket halindedir. Hiç uyumayan aktif zihinle dünyaya gelmiş gibidir. Daha beşikteyken bile her şeyi incelemeye ve bilgiyi süzmeye başlar. Her türlü sese ve konuşmaya hemen tepki verir. Ne dediğini anlamasanız bile konuşmaya çok hızlı geçecektir. "Hız" onların yaşam tarzıdır. Hızlı düşünür, hızlı karar verir, hızlı yer ve konuşur. Canlı zihniyle İkizler çocuğunuz size parlak, mutlu gözlerle bakacak, size gevezelikler yapacak ve kafasında bin türlü tilki dolaşacaktır. Şaşırmayın, o sadece doğasını yaşıyor!

İkizler bebekleri çocukluğunda da iletişimsel ve girişken olur. Küçük çocuğunuz sessizken bile, etrafındaki dünya ile konuşur. Zihnini aktif tutmak için her zaman kitaplarla ve bulmacalarla çevrili olduğundan emin olun ve birçok projesi için ona bolca alan yaratın ve malzeme verin. İkizler çocukları yeni şeyleri sever ve bir aktiviteden diğerine sıçrama eğilimindedir. Çok zekidir ama yönlendirici olun, hava elementi çok aktifse odaklanma sıkıntısı yaşayabilir. Bir şeye hakim olur olmaz, ondan sıkılıp diğerine geçer. Ruh hali de göz açıp kapayıncaya kadar değişebilir.

Küçük İkizlerinizin, hız ve zeka gerektiren her türlü spora, el, kol ve ayakla yapılan aktivitelere doğal yeteneği vardır. Doğum haritasında aksi işaretler yoksa okuma, yazma ve iletişim becerisi gerektiren her şeyde parlayacaktır. Çeşitli ilgi alanları nedeniyle, İkizler çocukları birçok arkadaşa sahip olma eğilimindedir. Bu ele avuca sığmaz çocuğu küçük yaşta doğru yönlendirirseniz hem kendini hem de sizi mutlu edecektir.

İKİZLER BEBEĞİNİN

Elementi: Hava

Niteliği: Değişken

Yönetici Gezegeni: Merkür

Anahtar Sözcükleri: Meraklı, Değişken, Becerikli

Mizacına uygun oyuncaklar: Akıl ve zeka oyunları, uçurtma, drone, top, kaykay, paten, bisiklet gibi açık hava oyuncakları, sesli, ışıklı mikrafon, monopoly.

Elementine uygun kitaplar: Zihin becerilerini arttırıcı aktivite kitapları, bulmacalar, bol diyaloglu, kısa ve eğlenceli kitaplar, bilim setleri.

Annesine mesajı: "Anneciğim, temel ihtiyacım hareket halinde olmaktır. Bu yüzden odaklanamadığım zamanlar olursa üzülme. Birbirimizle iletişim halinde olduğumuz sürece zekam sayesinde aşamayacağımız hiçbir problem olmayacaktır."

Yeni doğan bebeğin ağız bakımı nasıl yapılmalı?

Dil ve ağız içi dokusu normal görünümünde olan bebekler için, özel bir ağız bakımına ihtiyaç yoktur. Pamukçuk oluşumu şüphesi var ise bir uzmandan destek alınmalıdır.

Bebeklerdeki pamukçuk yaraları geçmiş görünebilir, ancak oradaki dokunun bütünlüğü zarar görmüş olduğundan lezyonlar tekrarlayabilir. Bunu önlemek için anne el ve göğüs ucu hijyenine, bebeğin biberonlarının ve emziklerinin doğru temizlenmesine dikkat etmelidir.

Pamukçuk oluşumuna sebep olan faktörlerin olmadığı bebeklerde pamukçuk genellikle kendiliğinden geçer. Annenin bebeği ve kendi sağlığı için, göğüs uçlarını süt kalıntılarından temizlemesi de önemlidir. Pamukçuk yaralarının bebekte geniş bir alanı kaplaması durumunda, mutlaka doktora danışılmalıdır. Pamukçuk için, antibiyotik içerikli damlalar doktor kontrolünde kullanılabilir.



Pandemide Doğan Bebekler



Covid-19 pandemisi hakkında bilinmezlikler halen devam ediyor. Araştırmalar çoğaldıkça, pandeminin başında elde edilen bilgiler değişmeye başladı. Çocuk ve bebeklerin hastalığa yakalanma ve hastalığı geçirme biçimleri de bunların arasında. Covid-19'un yeni varyantlarının daha hızlı bulaşması ve hasta etme potansiyellerinin daha çok olması gibi açıklamalarda bu süreçte bebek sahibi olmuş anne babaları endişelendiriyor doğal olarak… Acıbadem Fulya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş, Covid-19 pandemisinde doğmuş bebeklerin bakımı konusunda anne babalara şu önerilerde bulunuyor.

Bebeğinizle yalnız kalın

Toplumumuzda doğum sonrasında anne babanın yanında yardımcı aile bireyleri bulunur. Ancak bu durum çok kişi ile temas edilmesine yol açar ki, bu temaslar da pandemide enfeksiyon riskini artırmaktadır. Bu nedenle anne ve baba pandemi sürecinde bebeği ile baş başa olmalı, mümkün olduğu kadar bebeğin az kişi ile temas etmesi sağlanmalıdır. Bu durum başlangıçta anne babayı tedirgin etse de, daha sonrasında bebekleri ile daha iyi adapte olduklarını göstermektedir.

El hijyenine çok dikkat edin

Bir yılı aşkın süredir hayatımızda olan Covid-19 pandemisi nedeniyle yeni doğan bebeğe bakım kurallarına çok daha fazla özen göstermek gerekiyor. Özellikle el hijyeni kritik önem taşıyor. Bebeği her emzirme öncesinde mutlaka ellerinizi yıkayın.

Bebeğinizi bol bol emzirin

Covid-19 ile ilgili bilinmeyenleri yeni yeni öğreniyoruz. Ancak anne sütünün bütün enfeksiyonlara karşı güçlü bir besin olduğunu biliyoruz. Bu nedenle annenin bebeğini anne sütü ile beslemesi çok önemlidir. Anne sütünde bağışıklığı sağlayan birçok madde bulunmaktadır. Böylelikle bebek yeni doğan dönemini daha güçlü geçirebilmektedir.

Covid aşınızı yaptırın

Emziren annelerin aşı sırası geldiyse mutlaka yaptırmalıdır. Çünkü emzirmenin aşı olmaya engel bir durumu bulunmuyor. Aşı olduktan sonra anne bebeğini aynı sıklıkla emzirmeye devam edebilir. Böylelikle anne aşıyla kendini korumuş olacağı gibi bebeğini de korumuş olur. Ancak aşıya güvenerek önlemleri gevşetmemek, aşı sonrası da pandemi sürecindeki kurallara mutlaka dikkat etmek gerekiyor.

Bulunduğu ortamı havalandırın

Bebeğin hijyeni ve temiz ortamda olması enfeksiyon ve alerjik durumlarla karşılaşma riskini de azaltacaktır. Bu nedenle bebek odasından çıkarıldığında oda mutlaka aralıklarla havalandırılmalı ve bu hava akışı gün içerisinde düzenli olarak sağlanmalı. Dışarıdan gelen temiz hava ile ortam daha risksiz hale gelecektir.



Doktor muayene ve kontrollerini ihmal etmeyin

Aileler Covid-19 nedeni ile hastaneye gelmeye çekinebiliyorlar ancak yeni doğan bebeğin ilk haftalarda bazı bulgularının değerlendirilmesi kritik önem taşıdığından kontrolleri mutlaka yapılmalı. Sarılıkla ilgili problem olup olmadığına dair sık sık kontrol edilmesi şart. Anne sütünün yeterli olup olmadığının, beslenme düzeninin de mutlaka takip edilmesi gerekiyor.

Giysi ve nevresimlerini sık değiştirin

Yeni doğan bebekler dışarıdan gelebilecek enfeksiyon durumlarına açık olduğu için giysileri ve nevresimlerinin temizliği de çok önemli. Bu nedenle bebeğin kullandığı kıyafet, havlu ve nevresim gibi ürünleri en az 60 derecede yıkayıp ütüleyin.

Doğum öncesi ve sonrasında 15 güne dikkat edin!

Anne ve babaların doğumdan önceki ve sonraki 15 günde mümkün olduğu kadar az insanla temas etmeleri çok önemli. Böylelikle anne ve babanın Covid pozitif biri ile temas etmemesi sağlanmakta ve bebeğe de Covid bulaştırma riski azalmaktadır. Her ne kadar rutin planlı doğumlarda anne babaya test yapılabilse de hasta olabildiği halde testin negatif olduğu dönemlerle karşılaşılabiliyor. Doğum öncesi test

negatif olabiliyor ama doğum sonrasında pozitif olduğu ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle anne ve babanın, özellikle de çalışan, aşı olmamış gebelerin doğum öncesi ve sonrasındaki 15 günde kendilerini izole etmeleri çok şart.

Aşırı kaygıdan kaçının

Yenidoğan dönemi anne baba da kaygıyı tetikleyip arttırabilirken, hele bir de pandemi sürecine denk gelmesi çok daha fazla anksiyeteye yol açıyor. Bu nedenle yeni doğan bebeğin bakımında kaygı düzeyinin fazla olması anne babada uyku düzensizliklerine neden olurken; bebekte de uykuya dalma sıkıntısı, gerginlik, beslenme ve gaz sorunlarına neden oluyor. Anne baba mümkün olduğu kadar izole bir şekilde bebekleri ile kaldıkları, çevre ile teması kestikleri taktirde hastalık korkusu da azalacağı için bebekleri ile daha rahat ortamda birlikte olabilir, bu sorunların önüne geçebilirler.

Bebeğinizin aşılarını mutlaka düzenli yaptırın

Bebeğin yeni doğan süreci ve sonrasındaki aşılama süreçlerini atlamamalı ve aşılarına düzenli devam edilmelidir.



ANNE, BABA YA DA BEBEK COVİD POZİTİF İSE!

Emziren anne Covid pozitif ise!

- Anne Covid pozitif ise çift maske takmalıdır.
- İlacını mutlaka kullanmalıdır.
- Beş günlük ilaç kullanma döneminde sütünü sağıp atmalıdır!
- Bazı anneler ilaç kullanmayıp bebeklerini emzirmeyi tercih ediyorlar. Ama ateş 38 derece ve üstüne çıktığında hiç bir enfeksiyonda emzirmeyi önermiyoruz. Çünkü anne sütünden bulaş olabilir.
- Anne Covid nedeniyle ilaçlarını kullanırken; emzirme gerektiği ya da memesinin dolduğu zamanlarda mutlaka memesini boşaltmalı, sütü sağıp atmalıdır. Bu süreçte bebeğin beş gün mama ile beslenmesini öğretiyoruz.
- Bebeğe bulaştırmaması açısından mutlaka mesafeye dikkat etmeli ve bebeğin odasına daha az girmeli, temel ihtiyaçları dışında mesafesini korumalıdır.
- Test negatife dönünce; anne yeniden bebeğini emzirmelidir.

Baba Covid pozitif ise!

- Aile üyelerinden biri; örneğin baba enfekte olduysa mutlaka farklı bir yerde izole edilerek anne ve bebekle teması kesilmelidir. Evde çift maske takmalıdır. Anneye destek için farklı bir aile bireyinden yardım alınabilir.

Bebek Covid pozitif ise!

- Yeni doğan bebekler de enfekte olabildiğinden; şüpheli bir durum varsa anne ve baba mutlaka maske kullanarak bebeğe bakmalıdır ve hemen hastaneye götürmelidir.
- Bebeğin Covid testi pozitif çıkarsa; bebek Covid olduğunda genellikle solunum sıkıntısı olarak belirti vermektedir. Bu sebeple Covid olan yeni doğan bebekler evde takip edilmez ve hastanede takibe alınır. Oluşan bulgu ve belirtilere göre tedaviye yönlendirilir. Yeni doğan bebekler için özel bir Covid tedavisi uygulanmıyor. Destek tedavisi verilen yeni doğan bebeklerde gerektiğinde ventilatör ile solunum desteği yapılmaktadır.



KIZ VE ERKEK BEBEKLERDE ÖLÇÜMLER FARKLILIK GÖSTEREBİLİR

Sağlıklı gelişim süreci geçiren bebeğin dünyaya gelmesiyle birlikte aylık sağlık kontrolleri ve boy, kilo, baş çevresi takibi de yapılmaktadır. Boy, kilo, baş çevresi ölçümleri kız ve erkek bebeklerde farklılık göstermektedir. Yeni doğmuş erkek bebekler kızlara kıyasla daha toplu ve uzun olurlar. Bu özellikleri onların daha geç oturmasına sebep olurken, kız çocukların daha erken oturduğu ve erkeklerden 2 ay önce yürümeye başladıkları gözlenmiştir.

Kız ve erkek bebeklerin beyin gelişimi farklılıkları da göz önünde bulundurulmalıdır. Erkeklerde beynin sağ kısmı kızlarda ise beynin sol kısmının öncelikli olarak gelişmesi önemlidir. Erkek çocukların fiziksel güç gerektiren etkinliklerde daha başarılı kız çocukların ise akademik becerilerde, dil ve sosyal gelişimlerinde daha aktif rol oynadıklarının sebepleri aslında tamamen beyin gelişimlerine de bağlıdır.



BABALAR KORKU ÖZNESİ DEĞİLDİR!

Çocuk eğitimini üç ayaklı bir sehpa gibi düşünürsek, ayakları anne, baba ve öğretmen olarak adlandırabiliriz sanırım. Her bir ayak önemli ve gerekli… Çocuklarla ilgili konularda anne kelimesi sıklıkla kullanılsa da, babanın rolü ve önemi yadsınamaz. Psikolog Hatice Ertuğrul, bu Babalar Günü'nde baba ile çocuk arasındaki iletişimde olması ve olmaması gerekeni açıklıyor.

Babalar günü yaklaşırken Sezar'ın Hakkını Sezar'a vermek lazım. Yani Değerli Babalarımıza…

Çocuğumuzu eğitirken yaptığımız en büyük yanlışlardan birisi çocuğu baba ile korkutmaktır. Eğer çocuk hata yaparsa, çocuk yaramazlık yaparsa "Seni babana söyleyeceğim, o senin hakkından gelir, ben seninle baş edemiyorum baban etsin" gibi cümleler hep duyduğumuz veya halen çocuklara sarf ettiğimiz cümleler maalesef. Sormak lazım baba hâkim mi hakem mi ya da baba öcü mü, sürekli insanlara ceza mı veriyor? Neden sürekli babayı böyle bir kalıba sokmaya çalışıyoruz. Söylediklerinizi duyar gibiyim "ama çocuk birinden korkmalı" diyorsunuzdur.



Çocuk eğitiminde korkutmanın yeri yok!

"HAYIR" çocuk birinden korkmamalı! Çocuk anneye de babaya da sevgi ve saygı duymalıdır. Tabi burada unutmamamız gereken en önemli konu bizimde çocuğumuza duyacağımız sevgi ve saygıdır. Biz anne babayız diye ÇOCUKLARIMIZIN SAHİBİ DEĞİLİZ. Tıpkı Halil Cibran'ın da söylediği gibi: " Onlar sizin sayenizde gelir ama sizden değildir. Sizinle birlikte olsalar da size ait değillerdir. Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi değil… Zira kendi düşünceleri var onların."

Çocukları böyle yetiştirmemiz gerekirken biz neden onların sahipleri gibi davranıp bir de onları baba ile korkutmaya çalışıyoruz.

Baba korkusu ile büyüyen çocukların; içine kapanık, sosyalleşmekten korkan ve hatta yapılan araştırmalara göre akademik başarı olarak bile daha düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Kendi düşünceleri ifade etmekten çekinen, isteklerini dile getiremeyen, herkese boyun eğen bir çocuk yetiştirmiş oluruz. Kurallara uyan ve sınırları bilen bir çocuk değil. Çünkü hiçbir zaman çocuğun sınırlarını kabul eden anne baba olamamış oluruz. Yaptığı ve oynadığı oyunda veya aldığı notta, yaptığı davranışta fırça yiyecek mi? Cezalandırılacak mı? Şiddet görecek mi? Çok sevdiği bir şeyden mahrum bırakılacak mı? Bu korkularla yetişen bir çocuk olacaktır. Bu çocuk büyüyüp yetişkin olduğunda ya çok korkak veya tam tersi çok korkusuz bir kişiliğe dönüşecektir. Yani iki uçtan birine gidecektir.

Biz uzmanlar çocuk ile baba arasında olu-

BABALARA ÖNERİLER

1. Çocuğunuz ile konuşun.
2. Çocuğunuza sarılın.
3. Ona sevdiğinizi söyleyin.
4. Sıkıntısı olup olmadığını sorun.
5. Onunla oyun oynayın.
6. Çocuğunuza ders çalıştırın.

şan sağlıklı ilişki için korkunun değil sağlıklı iletişimin ve sevginin, şefkatin olması gerektiğini sizlere aktarıyoruz. Sizler çocuğunuzun sağlıklı bir birey olmasını istiyorsanız eğer, anne olarak çocuğunuzu baba ile korkutmayın, baba olarak da çocuğunuzla iletişim kurun ve anlamaya çalışın. Unutmayın çocuğun hayatında anne ne kadar önemli ise baba da o kadar önemli… Hatta araştırmalara göre baba ile iletişimi güçlü olan ve kendini güvende hisseden çocukların daha özgüvenli olduğu bilinmektedir.

Babalar hayatımızda çok önemli bir yerde, bunu unutmamak lazım. Başta da dediğim gibi Sezar'ın hakkını Sezar'a vermek lazım. Babalarımız hayatımızda çok önemli ve bize güven veren en büyük destekçimizdir. Babasının yanında olduğunu hisseden çocuk ile korku ile büyüyen çocuğun arasındaki fark, hem psikolojik olarak daha sağlıklı hem de akademik olarak daha başarılı oldukları şeklindedir. Sevgili babalarımızın BABALAR GÜNÜ KUTLU OLSUN…

SELÇUK ŞİRİN OKUL ÖNCESİ EĞİTİM SETİ











Serideki her kitap, ilköğretime hazırlık için önerilen farklı beceri alanlarını temel alıyor ve çocukların bu becerileri "yaparak öğrenme"lerini hedefleyen uygulamalar içeriyor. 3-5 yaş arası çocukların okul olgunluğunu destekleyen kitapların her birinde farklı kazanımlar hedefleniyor. Çocukların henüz okula başlamadan zihinsel, bilişsel ve fiziksel gelişimini desteklemeyi ve geliştirmeyi amaçlayan seride yer alan kitaplar:

1.Kitap: Oynadıklarım
Oyun, Deney, Sudoku, Boyama, Mantık, Kodlama
2. Kitap: Yaptıklarım
Oyun, Deney, Müzik, Boyama, Mantık, Bilim
3. Kitap: Çözdüklerim
Şekiller, Renkler, Mekanlar, Zeminler, Zıtlıklar, Yönler, Ölçekler, Sayılar, Büyük, Küçük
4. Kitap: Araştırdıklarım
Bilim, Deney, Tasarım, İcat Yapma, Çizim, Doğa
5. Kitap: Anladıklarım
Ses Farkındalığı, Öykü, Oyun, Mantık, Değerler, Bilmece, Sesler Oyunu

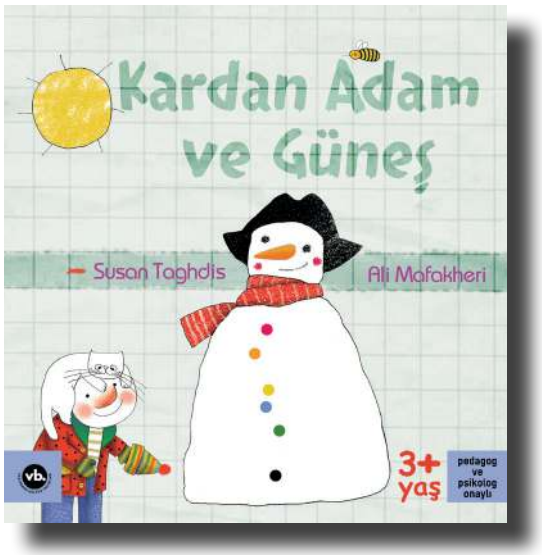


SAVAŞ ATI

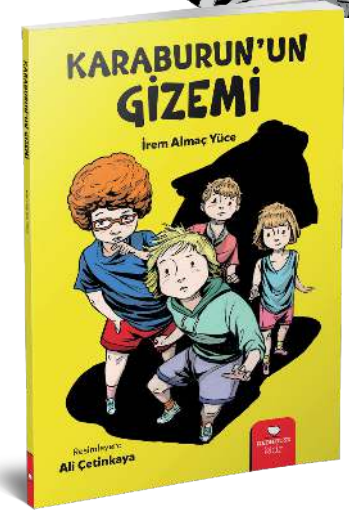
Savaş Atı, Birinci Dünya Savaşı'nda yaşanan sıradışı olayları Joey adında bir atın ağzından aktaran umut dolu bir arayış öyküsü anlatıyor. Geçtiğimiz yıllarda devasa maket atların sahne aldığı görkemli bir tiyatro oyununa uyarlanan bu dokunaklı eser, 2011'de ünlü yönetmen Steven Spielberg tarafından beyazperdeye de taşınmış ve En İyi Film kategorisi dâhil pek çok dalda Oscar'a aday gösterilmişti.

KARDAN ADAM VE GÜNEŞ

Susan Taghdis ve Ali Mafakheri'nin eseri "Kardan Adam ve Güneş", "su döngüsü çocuklara nasıl anlatılır?" sorusuna yanıt arayanlara yol gösterici bir rehber niteliği taşıyor. Türkçeye çevirisini Dr. Müge Akbulut'un yaptığı kitap, insan kaynaklı küresel iklim değişikliği etkilerinin en güçlü şekilde görülebileceği su döngüsünü anlatırken, çocukların sevdikleriyle birlikte kurduğu duygusal bağı kardan adam metaforu üzerinden yorumlayan modern bir fabl özelliğini taşıyor.





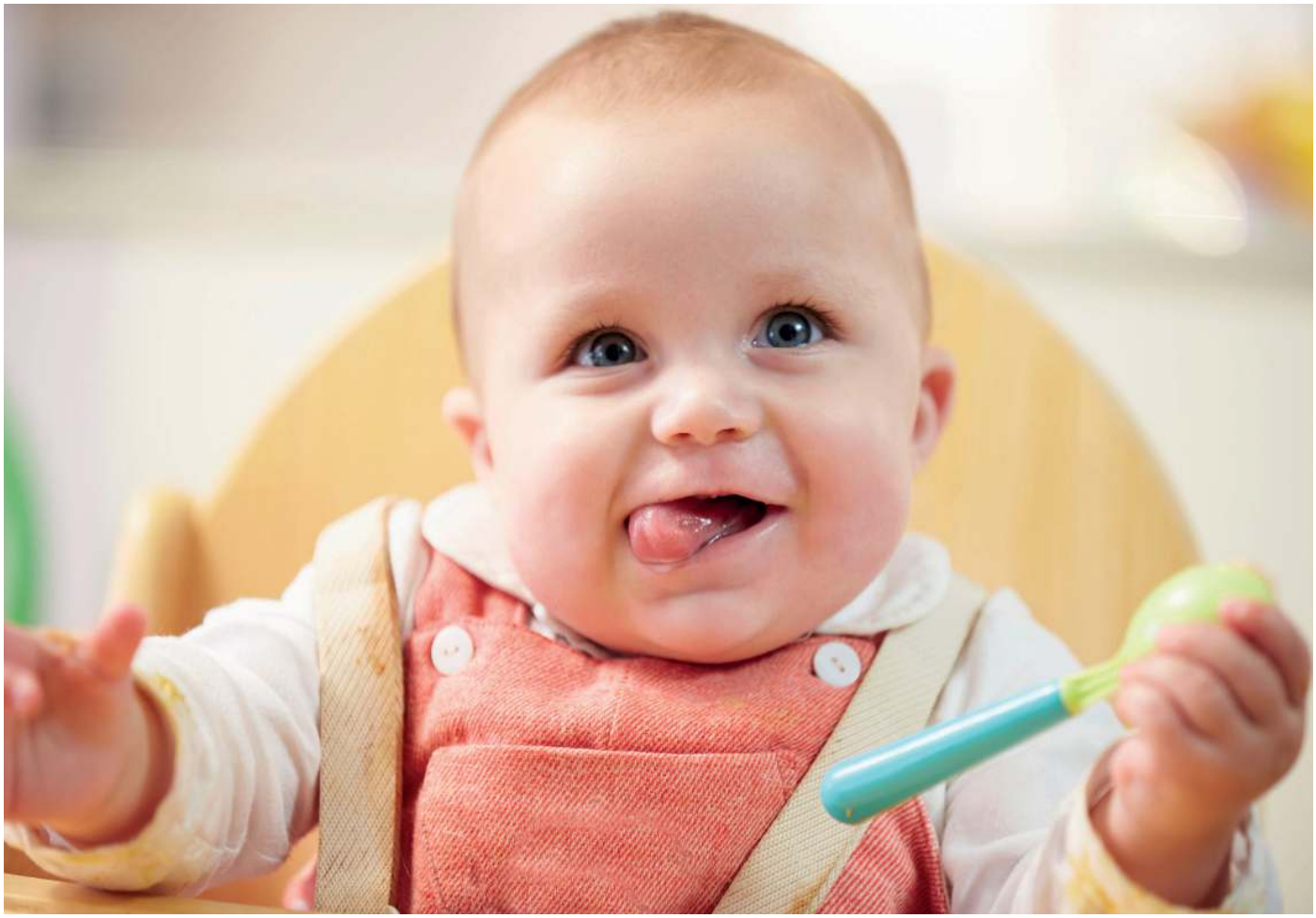




KARABURUN'UN GİZEMİ

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık) tarafından yayımlanan Karaburun'un Gizemi, vahşi bir hayvanla bir insan arasındaki sıra dışı bağın ekseninde gelişen olaylarla örülü, merakla okunacak sürükleyici bir macera. Yazar İrem Almaç Yüce, yeni kitabında çocukları heyecanlı bir yaz tatili macerasının içine çekiyor. Aile büyükleriyle bir arada olmanın, yazlık arkadaşlarıyla buluşmanın, tavan arasındaki bir odayı düzenlemekten dalından meyve yemeye pek çok güzellikleri keşfetmenin zamanıdır yaz tatilleri. Merakla okunan Karaburun'un Gizemi de dört kafadarın yaz tatili macerasını anlatırken, bir yandan da dostluğun, dayanışmanın, doğa ve hayvan sevgisinin değerlerini hatırlatıyor. Karaburun'un Gizemi kitabı, çocukların yaz tatiline ayrı bir güzellik ve keyif katacak…

BESİN ALERJİLERİ HAKKINDA
DİKKAT ÇEKİCİ 10 BİLGİ



Alerjik rahatsızlıklar içinde geniş bir yer tutan besin alerjileri hem dünyada hem de Türkiye'de artan bir ivmeyle görülüyor. Konuya dikkat çekmek amacıyla her yıl 8-14 Mayıs tarihinde Besin Alerjisi Farkındalık Haftası düzenleniyor. Besin Alerjisi Derneği Başkanı Prof. Dr. Dost Zeyrek ve Alerji ve Astım Derneği Başkanı Prof. Dr. Ahmet Akçay, halk arasında farkındalığı artırmak amacıyla merak edilen başlıklar hakkında bilgiler verdiler.

Besin Alerjisi Nedir?

Besin alerjisi , “belirli bir yiyeceğe maruz kalındığında tekrarlanabilir şekilde ortaya çıkan spesifik bir bağışıklık tepkisinden kaynaklanan olumsuz bir immünolojik reaksiyon” olarak tanımlanır. Besin alerjisi bazen hafif kızarıklık ve kaşıntı ile kendini gösterirken bazen ölümcül olabilen ciddi reaksiyonlarla kendini göstermektedir.

Besin Alerjisi Sıklığı Nedir?

Besin alerjileri son yıllarda dünyada giderek artmakta ve kesin olarak kanıtlanmış hastaların sayısı daha düşük olmakla birlikte toplumda görülme oranının %10’lara yaklaştığı bildirilmektedir. Çocuklarda, yetişkinlere göre daha sık olarak görülmektedir. Besin alerjileri her yaşta ortaya çıkabilir. Annenin sütünden alerjik besinlerin geçebilmesi nedeniyle sadece anne sütü alan bebeklerde de doğumdan itibaren görülebilmektedir.

Besin Alerjisi Riskini Artıran Nedenler Nelerdir?

Besin alerjisi genetik, çevresel nedenler ve gen-çevre etkileşimi sonucunda gelişmektedir. Besin alerjisi özellikle anne, baba veya kardeşinde alerjik hastalığı olan çocuklarda daha sık görülmektedir. Fakat tek bir gen sorumlu olmadığı için bu etki yatkınlık şeklinde olmaktadır.

- Aşırı hijyen
- Mikrobiyal faktörlere maruziyet eksikliği
- Bağırsak mikrobiyotasının bileşimi
- Diyet
- Obezite
- Omega 3 eksikliği
- Antioksidan yiyeceklerin alımında azlık
- Antiasit ilaç kullanımı
- D vitamini eksikliği
- Ek besinlere başlanmasında gecikme gibi faktörler
- Çevresel kimyasal maruziyetin gıda alerjisi oranındaki bu endişe verici artışa katkıda bulunduğu öne sürülmüştür.



1 Egzama besin alerjisi gelişimi riskini artırıyor

Egzama, besin alerjileriyle güçlü bir şekilde ilişkili bir risk faktörüdür. Egzama ile başvuran bebeklerin fıstık alerjisi gösterme olasılığının 11 kat ve yumurta alerjisi olma olasılığının 6 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir. Cilt bariyerinin değiştirilmesinin alerjenle teması kolaylaştırdığını düşündürmektedir. Dahası, cilt bariyerini korumak için gerekli bir protein olan filaggrin’deki mutasyonlar, artan gıda alerjisi riski ile ilişkilendirilmiştir.

2 Deterjan ve temizlik maddeleri besin alerjisini artırabilir

Özellikle klor içeren temizlik malzemeleri solunum yolları bariyeri yanında deri bariyerinin bozulmasına da etkili olabiliyor. Deterjan ve temizlik malzemelerinin kalıntı bırakmayan hipoalerjenik olanlarının tercih edilmesi, çift durulama yapılması faydalı olabilir. Bozulmuş deri bariyeri, besin proteini içeren sabun, şampuan ve nemlendiriciler daha kolay besin alerjisi gelişmesine neden olabilir. Bulaşıkta kullanılan temizlik maddelerinin kalıntıları da bağırsak bakteri çeşitliliğini kötü yönde etkileyerek özellikle bağırsak geçirgenliğine neden olarak besin alerjisi gelişmesine neden olabilir. Bu nedenle kalıntı bırakma özelliği düşük olan temizlik ürünlerinin tercih edilip çift durulama yapılması faydalı olabilir.

3 Sabun, şampuan ve nemlendiriciler içindeki besin proteinleri besin alerjilerine davetiye çıkarıyor

Cildin gıda alerjenlerine, özellikle de yer fıstığına karşı ana hassasiyet bölgesi olduğunu gösteren artan kanıtlar var. Yer fıstığı veya kabuklu ağaç yemişi alerjisi olan hastaların çoğu, ilk tepkilerini, bir gıdanın ilk kez yenmesiyle yaşamaktadırlar. Bu nedenle, alerjene karşı duyarlılığın anne karnın-

da başladığı ve ayrıca anne sütü veya başka bir maruz kalma yolu olan ciltten temasla besine maruz kalmayla meydana geldiği öne sürülmüştür.

Bazı sabunlarda bulunan buğday, süt, soya gibi proteinlerin cilde temasla bu besinlere alerji gelişmesi arasında da ilişki bulunmuştur. Besin proteinlerine deri yoluyla maruz kalmanın besin alerjisi hassasiyetini artırdığı bildirilmiştir. Bebeklerin yıkanması için ve nemlendirilmesi için kullanılan ürünlerin içinde besin proteinlerinin bulunmaması besin alerjisi gelişmesini önlemede faydalı olacaktır.

4 Ek gıdaya başlama zamanı besin alerjisi gelişimini etkileyebilir

Besinin ağız yoluyla erken alınmasının ise besin alerjisinin önlenmesi için fayda sağladığı bildirilmektedir. 4 ayını dolduran çocuklarda besinlerin tadımlık olarak erken başlanması besin alerjisinin gelişmesinin önlenmesi için faydalı bir yaklaşım olabilir.

5 Evde evcil hayvan beslenmesi besin alerjisi gelişimini engelleyebilir

Gıda alerjisine karşı koruyucu epidemiyolojik faktörler, büyük kardeşlere sahip olmayı ve erken yaşamda evcil hayvan maruziyetini içerir. Evcil hayvan sahipliği, ev ortamındaki yüksek mikrobiyal çeşitlilik ile ilişkilidir. Evcil hayvanların, çocuğun bir yaşına gelmeden eve alınmasının daha sonra evcil hayvan alerjisi gelişimini de azalttığı da bir gerçektir. Bu nedenle özellikle evde evcil hayvan beslemeyi isteyen ailelerin, besin alerjisi için faydasını da düşündüğümüzde, çocuğunuz doğmadan eve evcil hayvanın alınması, besin alerjisi gelişimini ve ilerde evcil hayvan alerjisi gelişimini önleme bakımından faydalı bir yaklaşım olacaktır.

6 Sezeryan doğum besin alerjisi riskini artırıyor

Mekonyum yenidoğan bebeğin ilk kakasıdır ve bu kakada bağırsaktaki dört ana bakteri (Actinobacteria, Bacteroides , Firmicutes ve Proteobacteria) bulunmuştur. Çalışmalarda, normal bir bağırsak mikrobiyotasının ve bağışıklık sisteminin kurulması ve geliştirilmesinin yaşamın ilk aylarında sürekli mikrobiyal maruziyet gerektirdiğini ve bunun aşırı hijyen nedeniyle tehlikeye atılabileceğini göstermektedir.

Yaşamın ilk üç yılında bağırsağın mikrop çeşitliliğinin, yetişkinlerin bağırsağındaki mikrop çeşitliliği düzeyine ulaştığı öne sürülmüştür. Normal doğan çocuklarda faydalı mikroplar bebeğin bağırsağına yerleşip bağırsağın bariyerinin olgunlaşmasına ve immün sistemin gelişmesine büyük katkı sağlamakta ve besin alerjisi gelişimini engellemektedir. Sezaryenle doğan bebeklerde koruyucu mikroplar bebeğin bağırsağına yerleşemediği için barsak bariyeri yeterince gelişemiyor, bunun sonucu olarak da besin alerjenleri bağırsaktan daha kolay geçmekte ve bağışıklık sistemi alerjik yönde cevap vermektedir. Bunun sonucu olarak da besin alerjisi gelişme olasılığı artmaktadır.

7 Erken ve gereksiz antibiyotik başlamak besin alerjisine davetiye çıkarıyor

Özellikle ilk 2 yaşta antibiyotik başlanması alerjik hastalıkların gelişimi artırıyor. Çünkü antibiyotikler henüz olgunlaşmamış bağır-





sakta faydalı bakterilerin yok olmasına neden olarak bağırsak geçirgenliğini bozmakta, bunun sonucu olarak da besin alerjisinin daha kolay gelişmesini sağlamaktadır.

8 İşlenmiş besinler, besin alerjisi gelişmesine neden olabilir

Bebeklik döneminde beslenme ile alerjik hastalıkların gelişimi arasındaki ilişki henüz tam olarak anlaşılamamıştır. Erken yaşamda artan gıda çeşitliliğine maruz kalma, gıda alerjisi dahil olmak üzere alerjik hastalıklarla ters orantılıdır. Ancak, gıda alerjisinin gelişimi için bir risk olabilecek belirli diyet bileşenlerini tanımlayan nispeten az sayıda çalışma vardır.
İşlenmiş gıdalar, içinde bulunan emülgatörlerin (besinlerin karışmasını sağlayan maddeler) bağırsak geçirgenliğini artırdığına yönelik yayınlar vardır. Bu nedenle işlenmiş gıdalar da besin alerjisi gelişimini artırmaktadır. Organik beslenme bağırsak geçirgenliğini önleme ve besin alerjisi gelişmesinde, azalmada katkı sağlayabilir. Fast food gıdaların az tüketilmesi faydalı olabilir.

9 Anne sütü ile beslenen bebeklerde besin alerjisi daha az görülüyor

Bebekler anne sütüyle beslenebilir, mama ile beslenebilir veya her ikisinin kombinasyonunu deneyimleyebilir. Anne sütünün bakteri bileşimi, annenin beslenme alışkanlıklarına, genetik arka plana ve demografik faktörlere bağlı olarak değişir. Emzirmenin kesilmesi, katı gıdaların verilmesine göre bağırsak mikrobiyotasının bileşiminde daha önemli bir faktördür. Anne sütü, bebeğin bağışıklık sisteminde immünolojik koruma sağlamaktadır. Anne sütü kaynaklı immünomodülatör ve koruyucu özellikler, immünoglobulinler, glikokonjugatlar ve oligosakkaritler dahil olmak üzere çeşitli bileşenlerle ilişkilendirilmiştir.

10 D vitamini eksikliği besin alerjisi gelişimi artırıyor

D vitamini eksikliği, besin duyarlılığı ve IgE aracılı besin alerjisi ile ilişkilidir. D vitamini eksikliği olan bebeklerde yumurta ve fıstık alerjisi olasılığının arttığı bildirilmiştir. Besin alerjisi / anafilaksi sıklığı, yeterli D vitamini sentezi için sonbahar ve kış aylarında yetersiz UVB yoğunluğunun olduğu daha yüksek mutlak enlemlerde daha yüksektir. Düşük D vitamini, riskli bariyer işlevine, bağırsağın mikrobiyal bileşiminde değişikliklere neden olur ve antijen sunan hücreler ve T hücreleri üzerindeki etkilerle birlikte, kişiyi besin alerjenlerine karşı alerjik yanıtlara yatkın hale getirir. Sonuç olarak D vitamini yetersizliği besin alerjisi gelişme riskini artırmaktadır.

Besin alerjisini baskılayan diğer diyet faktörleri arasında lahana, Brüksel lahanası ve brokoli gibi turpgillerin, besin alerjisi gelişimini azaltabileceği bildirilmiştir. Diyet faktörleri doğrudan immünomodülatör olabilir veya bağırsak mikrobiyotasının modülasyonu yoluyla gıda alerjisini baskılayabilir.



Çocuklarda burun kanaması ebeveynleri telaşlandıran bir durum. Isı değişimi ve kuru hava ile artış gösterebilen burun kanamasında ilk yapılması gerekenleri Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Yavuz Selim Yıldırım anlatıyor.

ÇOCUKLARDA BURUN KANAMASI

Bahar ve yaz yazlarında daha sık karşılaşılan burun kanaması, erişkinlerde görülebildiği gibi çocuklarda da sık görülmektedir. Parkta ya da bahçede oynayan çocuğun bir anda burnundan kan gelmesi veya ailelerin sabah çocuğunun yastığında kan görmesi ciddi bir şekilde endişe yaratabiliyor, peki burun kanamaları neden olur, ne yapmak lazım?

3-6 yaş çocuklarda daha sık görülüyor

Burun kanaması her yaş grubundaki çocukta görülebilmekle birlikte, ilk altı ayda daha az oranda yaşanır. Bu ay gruplarında kanamaya sebep, genellikle burun içini temizlerken bu bölgedeki damarların zedelenmesine bağlı kanamalardır ya da bu bölgedeki ödem nedeniyle kanama olabilmektedir. Bu kanamalar daha hafif ve damla tarzındadır, çok fazla korkutucu olmazlar. Çocuklarda burun kanamasını en sık gördüğümüz yaş grubu özellikle 3-6 yaş aralığıdır.

Çocuklarda görülen burun kanamalarının başlıca nedenleri

- Özellikle sıcak ve kuru havalarda burun mukozasının kurumasına bağlı burun damarlarının çatlamaya ve kanamaya meyilli olması.
- İlkbaharda alerji mevsimi ile birlikte burun içerisinde konjesyon akıntı ve kaşıntının artarak kanamaya zemin hazırlaması.
- Çocuklar arasındaki yapısal farklılıklara bağlı olarak bazı çocuklarda burun ön kısımdaki kılcal damarlar daha belirgin, yani yüzeye daha yakın olması.



Bu çocuklarda burun içindeki akıntıların burunda kuruyarak, özellikle gece uykuda ya da burunda kaşınmaya bağlı olarak burun damarlarına zarar vermesi sonucu kolayca zedelenme

yaşanır ve belirgin bir şekilde kanar. Bir anda yüzü, üzeri ve çevresindeki yapılar kan olunca çocuk ve ailede panik başlar, çünkü bu kılcal damarlar belirgin şekilde kanayabilir .

Burun kanamasında ilk yapılması gerekenler

İlk yapılması gereken, panik yapmadan baş ve işaret parmakla, burun ön kısmını yumuşak dokuyu içine alacak şekilde kıstırmak ve bu şekilde parmakları kaldırmadan tutmak. En az 5-6 dakika bastırmakla kanama kendiliğinden durur ve çocuk kan kaybetmemiş olur.

İlk müdahale yapıldıktan sonra burun içerisi soğuk suyla temizlenebilir, kanama durdurucu kremler varsa sürülebilir, yine burun nemlendirici spreyler varsa uygulanabilir. Daha önceden bir doktor muayenesi olmamış ise KBB hekimine muayene olması gerekebilir.

Acil durumlarda

- Burun içerisine pamuk peçete, bez parçası gibi yabancı maddeler kesinlikle sokulmamalıdır.
- Çocuklar sırtüstü yatırılmamalı, baş hafif öne gelecek şekilde mümkünse ayakta müdahale edilmelidir.
- Bu durumda öncelikle ailenin panik yapmaması gerekir.
- Burun kanaması ile ilk defa karşılaşıyorlarsa hastaneye götürüp rutin kan tetkiklerini yaptırmakta da yarar vardır.

Kan sayımına neden gerek duyulur?

Özellikle kanama pıhtılaşma bozukluğu açısından ve kan tablosunu etkileyen başka hastalıklar olup olmadığını anlamak için kan sayımı yaptırmakta yarar vardır. Kan tetkiklerinde herhangi bir problem olmayan çocuk hastalar, damar yapıları belirgin ise öncelikle burun mukozasını koruyan ve iyileştiren burun kremleri kullanılabilirler. Bunlar yeterli olmaz ise polikliniksel şartlarında gümüş nitrat çubuklar ile belirgin olan kılcal damarlar yakılabilir.

Tekrarlayan kanamalarda kan kayıplarına bağlı yaşanan kansızlık ve halsizlik gibi semptomların önüne geçmekte yarar vardır.



Burunda yabancı cisim

Burun kanaması ile birlikte burundan kötü koku gelmesi, sürekli akıntı olması tek taraflı veya çift taraflı burunda yabancı cisim varlığını da akla getirmelidir. Çocuklar vücutlarını tanımaya çalıştıkları dönemlerde, burun veya kulak içerisine oyuncaklarını veya bazı yabancı cisimleri sokabilirler. Burada kalan bu yabancı cisimler zaman içerisinde enfeksiyon oluşturarak kanamaya ve ağrıya sebep olabilir.

Burunda kötü koku varlığı ve sürekli akıntı yabancı cismi akla getirmeli, bu durumdan şüphelenildiğinde de kamera ile burun içerisine bakılarak, varsa buradaki yabancı cisim kolayca temizlenmelidir.

Çocuklarda burun kanamalarını önlemek için neler yapılabilir?

- Özellikle çocuklardaki burun alerjileri tedavi edildiği zaman burun daha açık olur, burun akıntıları olmaz ve çocuk daha rahat eder. Alerji tedavi edildiğinde burun kaşıntısı engellenmiş olacağından muhtemel kanamalar da engellenmiş olur.
- Özellikle ilkbahar ve yaz aylarında burun kuruluğu belirgin olan çocuklarda burun içerisi nemlendirici spreyler kullanılabilir. Akşam yatmadan önce ve sabah kalktığı zaman çocuğun burnunun bol su ile temizlenmesi de fayda sağlayabilir.
- Burun kılcal damarları belirgin olan çocuklarda burun temizliğine daha dikkat edilmeli ve burun kurumasını engelleyici önlemler alınmalıdır.
- İlk defa burun kanaması olan hastaların mutlaka doktor kontrolünden geçirilmesi gerekir.



Çocuklar hangi yaşta, hangi öz bakım becerilerine SAHİP OLABİLİRLER?

Çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak, kişisel bakımlarını yapabilmeleri için geliştirdikleri becerilere öz bakım becerileri deniyor. Tuvalet alışkanlığı, el yüz yıkama, giyinme, yemek yeme gibi… Peki bu beceriler ne zaman ve nasıl kazanılıyor? Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Araştırma Görevlisi Begüm Gamiş, erken çocukluk döneminde geliştirilebilecek öz bakım becerilerine ilişkin şu bilgileri veriyor.

Öz bakım becerileri, çocukların günlük yaşam aktivitelerine (giyinme, soyunma, yemek yeme, ağız ve diş temizliği, tuvalet alışkanlığı dahil) katılmaya hazır olmaları için üstlendikleri günlük görevlerdir. Bu beceriler çocuk doğduğundan itibaren ebeveynleri ya da bakım verenleri tarafından karşılanmakta olup, çocuğun fiziksel olgunluğa erişmesi ile birlikte bağımsız olarak bu becerileri yerine getirebilmesi beklenmektedir.

Tüm gelişim alanlarında olduğu gibi öz bakım gelişiminde de kazanılması beklenen beceriler, çocukların gelişim seviyeleri ile beraber farklılaşabilir. Bu beceriler birbirini tamamlayan bir sıra izlemektedir. Önemli olan çocuğun gelişim düzeyinin farkında olup, yapabileceği becerileri çocuğun kritik dönemlerde kazanması için destek olmaktır.

Yaşa göre çocuktan beklenebilecek öz bakım becerileri

3 Yaş

- Ellerini yıkayabilme (Ancak kurulayabilme becerisinin kazanımı için henüz zamana ihtiyaç vardır. Bu nedenle kurulama kısmında gerektiğinde destek olunmalıdır.)
- Çatal ve kaşık yardımı ile yemek yiyebilme (Herhangi bir kazaya sebep vermeyecek araç gereçlerin seçilmesi önemlidir.)
- Kendi kıyafetlerini yardımsız giyebilme (Başlangıç için esnek yapıda kıyafetler tercih edilmelidir.)
- Destekle fermuar kapatabilme.

4-5 Yaş

- Ellerini ve yüzünü yıkayabilme
- Kendi giysisindeki büyük düğmeleri ilikleyebilme ve çözebilme (Bu beceride düğmelerin boyutu önemlidir; becerinin tam anlamıyla oturması 6 yaş bitimini bulacaktır.)
- Yemek yerken doğru araç-gereci kullanabilme
- Sözel ipucu yardımıyla sofra kurmaya yardımcı olabilme
- Dişlerini fırçalayabilme
- Yardımsız giyinebilme
- Kıyafetlerini askıya asabilme (Boyunun yetişmesi için destek materyalleri kullanılabilir.)

6 Yaş

- Elini yüzünü yıkayıp kurulayabilme (Bedeninin diğer bölümlerini yıkarken yardım gerekir)
- Dişlerini uygun şekilde fırçalayabilme
- Hava durumuna uygun şekilde yardımsız giyinebilme ve soyunabilme
- Ayakkabılarındaki bağcıkları bağlayabilme
- Saçlarını uygun şekilde tarayabilme
- Bıçakla yumuşak yiyecekleri kesebilme (Özellikle bununla ilgili fırsatlar yaratılması önemlidir.)
- İstediği kadar tabağına servis tabağından yiyecek alabilme ve kendi yiyeceğini hazırlayabilme
- Günlük islerden birinin -sofrayı hazırlamaya yardım gibi- sorumluluğunu alabilme

Öz bakım becerilerinin kazanımı için tavsiyeler

1. Gözlemleyin: Çocuğunuzun becerileri kritik dönemde kazabilmesi için, fizyolojik ve sosyo-duygusal açıdan hazır olup olmadığı gözlemleyin. Bu konuda çocuğu asla zorlamayın.

2. Zaman verin, acele etmeyin: Gelişimin bir süreç olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğa her beceriyi görmesi, denemesi, incelemesi için zaman verin; acele etmeyin. Buna uygun zaman ve mekan planlamasını yaparak sabırlı ve



şefkatli bir tutum içerisinde olun.

3. Basitten karmaşığa doğru bir sıra izleyin: Özbakım becerilerinin birbirini tamamlayan bir sıra takip ettiğini unutmadan, çocuğun seviyesine uygun basit adımlarla beceri kazanımına başlayın.

4. Çocukların duygularını yaşamasına ve ifade etmesine fırsat verin: Duyguların ifadesi becerilerin sağlıklı bir şekilde kazanılmasındaki önemli adımlardan birini oluşturmaktadır. Çocukların duygularını ifade etmeleri için bol bol sohbet edin, örnek olarak çocuğu ifadeye teşvik edin. Çocuğun bir şekilde ifade ettiği duyguları görmezden gelmeyin, onlarla alay etmeyin.

5. Beceriyi denemesi, incelemesi için imkân verin: Özellikle tuvalet alışkanlığının kazanımında dışkısını incelemesine müsaade edin. Çocuğun ilk başta kendisinin bir parçası olarak gördüğü dışkısından ayrılmak istememesi çok olağandır. Bu konuda dışkısı ile vedalaşması için kendisine zaman ayırın. Benzer şekilde yemek yeme becerisinin kazanımında çocuğun yiyeceklere dokunması, onları koklaması ve tadına bakması için izin verin.

6. Model olun: Becerilerin kazanımında çocuğun kafasındaki tüm soruları yanıtlayın ve model olun. Çocuğun sizi ve hareketlerinizi gözlemleyebilmesi ve taklit edebilmesi için zaman tanıyın.

7. İhtiyaç duyduğunda destek olun: Özbakım becerileri çocuğun bağımsızlığını kazanmasında en önemli adımlardan biri olduğu için, beceri kazanımlarında da sadece çocuk ihtiyaç hissettiğinde destek olun. Kendisini yalnız bırakmadığınızı, istediğinde yardım edebileceğinizi çocuğa mutlaka belirtin.

8. Beceri kazanımını kolaylaştıran materyallerden yararlanın: Her bir beceri için farklı materyallerle çocuğun beceriyi kazanmasını kolaylaştırmak ve süreci keyifli bir hale getirmek önemlidir. Örneğin çeşitli kitaplar, oyuncaklar, şarkılar vb. Bu kolaylaştırıcıları seçerken çocuğun yaşı, gelişim düzeyi ve ilgi alanını göz önünde bulundurun.

9. Kıyaslamayın: Her çocuk biricik olduğu gibi her çocuğun gelişimi de biriciktir. Bireysel farklılıkları göz ardı etmeden, başka çocuklarla kıyaslamayın.



1 YAŞ ÇOCUĞU

Yaşamın ilk yılında yürümeye, annesinden bağımsız hareket edebilmeye başlayan çocuk dış dünyayı keşfe başlar. Kendi bildiğini yapmak, bağımsız olmak ister. Buna yönelik girişimleri, bu yaş döneminin doğal bir sürecidir. Çocuk gördüğü her şeyi tatmak isteyebilir. Ebeveyn ise neyi yapıp yapamayacağıyla ilgili sınırlar belirler, çocuğun çevresini buna göre düzenler. Tabii ki 1 yaş çocuğu bu sınırlara direnecek, istediğini yapmakta ısrar edecektir. Çünkü bu yaş çocuğu dürtüleriyle hareket eder. İstediğini ısrarla yapmaya çalışırken yapmak istediği şey zarar vermek değil; arzularına ulaşmaktır. Ayrıca, gerçekten neyi yapıp neyi yapamayacağını, neyi yapmasına izin olduğunu test eder. Üç yaşlarına gelmiş olan çocuk, önceki yaşlarına göre daha kontrollü ve çevreye uyumlu hareket edecektir.

ANNE BABALAR bu düşünceleri tekrar gözden geçirmeye ne dersiniz?



“Çocuğum özgüvenli olsun, büyüyünce her istediğin gerçekleştirsin, kendini ezdirmesin” gibi düşüncelerle, sınır konmadan çocuk yetiştirme biçiminin, aslında yarardan çok zarar getirdiğini belirten Uzman Psikolog, Psikoterapist Nuray Özben Avşar, önemli konulara ailelerin dikkatini çekiyor.

Yeni nesil olarak değerlendirilen ebeveyn modelinde çoğunlukla çocuklara sınırlar öğretilirken tutuk davranılıyor ve kesin ifadelerle “DUR” denilemiyor. Bunun sonucunda çocuğuna “hayır” diyemeyen ebeveynlerle karşılaşabiliyoruz. Sağlıklı çocuk yetiştirildiği düşünülürken sadece “ben” diyen bir nesil yetiştiği de göz ardı edilebiliyor. Sınırların net olmadığı, benmerkezci, sadece kendisini önemseyen çocukların yetiştiği bir ortamda, anne babaların yaptıkları doğru olarak kabul gören yanlışlar üzerinde duralım biraz.

Çocuk her koşulda özgüven sahibi olmalı **YANLIŞ...**

“Özgüvenin her koşulda iyi olması” bilgisi 1980 – 1990 yıllarında Amerika ve Avrupa’da “yeni çocuk yetiştirme modeline” psikoloji biliminin katkısı olarak görülmekteydi. Yıllar geçtikçe bu bilginin geçerliliği gitmiş, birçok araştırmacı ve kuramcı tarafından çocuklara özgüven pompalamanın katkıdan çok zarar getirmeye başladığı vurgulanmıştır.

Çocuğa sık sık verilen “sen özelsin ve farklı-

sın” mesajı erken yaşta aşırıya kaçan bir benlik algısına yol açacaktır.

Çocuklarla asla yüksek ses tonu ile konuşulmaz

YANLIŞ...

Yüksek ses tonu ile konuşmanın ya da çocuklara kızmanın onları psikolojik olarak kötü etkileyeceği genellemesi yapmak çok da doğru olmayacaktır. Bazen çocukların net ve sert yönlendirmelere ihtiyaç duydukları unutulmamalıdır. Örneğin bir toplulukta istediği yapılmadığı için annesine vurmaya çalışan bir çocuğa “Yaptığın doğru bir şey değil.” açıklaması yetersiz olabilmektedir. Bunun yerine daha sert bir tonda uyarılması (uyarılarda kullanılan ifadelerin sadece o anla ilgili olma koşuluyla) ve yüz ifadesinin de aynı şekilde sert olması onu durduracaktır.

İlk yöntem uygulandığında, çocuk şiddet olgusunu normal kabul ederek her defasında bu davranışını artırarak yineleyecektir. İkinci uygulanan yolda ise çocuk net bir şekilde sınırlarını görecek ve her zaman her koşulda onun istediğinin olmayacağını da anlayacaktır. Küçük yaşlardan itibaren çocuk eğitiminde sınırların konulmasında ve kuralların uygulanmasında anne-baba aynı dili konuşmalıdır. Birinin hayır dediği şey diğer ebeveyn için de hayır olmalıdır.

Başkalarının çocuklarına asla müdahale edilmemelidir

YANLIŞ...

Eskiden anne ya da babasını zor durumda bırakan çocuğa müdahale eden teyzelerimiz vardı. Ancak şimdilerde çocuk her tarafı birbirine de katsa kimseden ses çıkmaz oldu. Aksine hafif gülümsemelerle bile karşılar olduk.

Belki anne-babanın vereceği tepkiden çekinildiği için sessizlik ağır basmaktadır. Aslında anne-babayı rencide etmeden yapılan uyarılar, çocuğa çevresine yaşattığı rahatsızlığın farkında olması mesajını verecektir.

Başkalarının yanında çocuk uyarılmamalıdır

YANLIŞ...

Çocuk anne ve babasının kendisini dışarıda kalabalık bir ortamda uyaramayacağını bildiği anda, tüm sınırları zorlayacaktır. Anne-babanın ne kadar zor durumda kaldığı ya da yalnız kaldıklarında ne olacağı onu ilgilendirmiyordur artık. Çünkü her şeyi yaptırabileceği sadece “ben” dediği bir andadır. Oysa anne-baba, çevreye de rahatsızlık verdiğinin farkında olmayan çocuklarına sınırları öğretecek kişilerdir. Sınırları ihlal eden çocuğa o anda müdahale edilerek net yönlendirmelerle “dur” denilebilmelidir.

Her şeyi merak eden çocuğun her merakı giderilmelidir

YANLIŞ...

Çocuğun her sorusuna verilen ayrıntılı yanıtlar onun hayal dünyasını zayıflatacaktır. Hayal gücü yetişkin cevaplarıyla sınırsızca karşılık bulan çocuk, bir süre sonra sorularına yetişilemeyen çocuk haline gelecektir. Unutulmamalıdır ki bazı soruların cevabını çocuk kendi hayal gücü ile bulabilir ve tamamlayabilir. Her sorusunun cevaplanması düşünce hızını ve konuşma miktarını kontrolsüz hale getirebilir. Bu durum çocuğu kaygı düzeyini artırarak yetişkin gibi davranan, yetişkin dili kullana biri durumuna getirebilir.

Her seslenişinde cevap verilmelidir

YANLIŞ...

Genellikle annelerin yaşadığı bir sorundur



tam iki yetişkin sohbet ederken çocuğun araya girip bir şeyler istemesi. Her seslenişinde karşılık alan çocuk, bunu alışkanlık haline getirerek sınır problemi yaşayacaktır. Anne-babanın konuşmalarını bölen ya da yapılan bir etkinlik sırasında kendisiyle ilgilenilmesini isteyen çocuğa her seferinde yanıt verilmesi ona sadece benim için "sen" önemlisin mesajını verecektir. Bu mesajla yetişen çocuk için yetişkinlik döneminde de ben ve diğerleri ayrımı keskin bir şekilde çizilecektir.

Alınan her karar çocuğa sorulmalıdır **YANLIŞ...**

Doğru olarak kabul edilen bu bilgi 5 yaşında tatile nereye gidileceğine karar vermesi istenen, 9 yaşında eve alınacak mobilyayı seçen, 6 yaşında her akşam mönüsü onun isteğine göre düzenlenen çocuklara işaret etmektedir. Çocukların bir birey olarak kabul edilmesi gerekliliği her zaman uzmanlarca vurgulanır. Ancak bu onların her şeyde söz hakları olduğu anlamına gelmeyecektir. Bazı kararların sadece yetişkinler tarafından verilmesi gerektiği çocuk tarafından bilinmelidir. Her karara çocuğu dahil etmek hatta onun yönlendirmesini sağlamak çocukta ego problemlerine neden olacaktır.

Yukarıda belirtilen doğru olarak benimsenen yanlışların sürekli uygulandığında yanlış sonuçlar doğurabileceğinin altını çizmek gerekir. Her anne-baba, çocuğunu kendine güvenen, kendisini iyi ifade eden bir birey olarak yetiştirmek ister. Ancak sınırlar net bir şekilde çizilmezse, hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde ciddi problemlerle karşılaşılabilir.

Çocuk eğitiminde dikkat çeken bazı noktalar

- Küçük yaşlardan itibaren ebeveyn olarak yapacağımız bir takım şeyler onların geleceği için oldukça fazla önem teşkil ediyor.
- "Teyze kızar şimdi, garson amca çok kızacak." diyerek herkes sana kızabilir imajı yaratılmamalıdır.
- Kalabalık araçlarda "Teyzenin kucağına otur, amcanın yanına sıkış." diyerek yabancılarla bağ kurması sağlanmamalıdır.
- Çocuğunuzun tuvalet ihtiyacını sizinle karşılamasına önem verin, akrabanız dahi olsa başkalarına yaptırmayın.
- Eğer kendisini öptürmek istemiyorsa, bir kerecik öpsün diyerek onu zorlamayın.
- İstemedikçe ona kimsenin dokunamayacağını mutlaka öğretin.
- Yol boşken kırmızı ışıkta çocuğunuzun yanında asla geçmeyin. (Çocuğunuz olmasa da geçmeyin)
- Gazlı içecekleri içip sonra da bunlar çok zararlı diyerek onun içmesini engelleyeceğinizi düşünmeyin. Sadece inandırıcılığınızı kaybettiğinizi unutmayın.
- Kitap okumuyorsanız ondan da kitap okumasını beklemeyin. Okuma alışkanlığının genetik değil, görerek model alarak oluştuğunu unutmayın.
- Sen bunu yapamazsın, senin yerine ben yaparım demek yerine "DENEMEK İSTER MİSİN?" seçeneği sunun.
- Onunla arkadaş olmaya çalışmayın. Sadece anne ve baba olun.
- Onun anlayabileceği şekilde zararlı olan şeyleri ona anlatın. "Cıss" yapma demeyin. Korkutarak değil açıklama yaparak öğretici olmaya çalışın.
- Onunla konuşurken göz teması kurun. Aynı hizada olmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzu koşulsuz sevin. Onun bunu her koşulda hissetmesini sağlayın. Çocuğunuza her fırsatta sarılın. Temas iletileri ebeveyn-çocuk arasındaki en güçlü iletilerdir.
- Asla çocuklarınıza isim takmayın ya da onları etiketlemeyin. Olumlu ya da olumsuz her etiket onda sadece baskı oluşturacaktır.





BluTV Kids'den yeni içerikler

Yerli online video platformu BluTV, her ay koleksiyonuna eklediği çocuk içeriklerini Kids bölümünde çocukların beğenisine sunuyor. Platformun ilk özel yapım çocuk dizisi 'Masal Şatosu' ve özel yapım animasyonları 'Kakao ve Süt' ile 'Canlı Mutfak' gibi birçok yapım, Mayıs ayında yayına başladı.

BluTV, Kids sekmesinde ebeveynlerin çocuklarına güvenle izletebileceği birçok yapımı yayına alıyor. 'Maşa ile Koca Ayı, 'Paddington', 'Karlar Kralı Norm', 'Alvin & the Chipmunks' gibi sevilen çocuk içerikleri Kids koleksiyonunda yerini aldı. BluTV özel yapım çocuk içerikleri de Kids bölümünde izlenebilecek.

İyiliğin ve mutluluğun güçlerini kullanmak üzere seçilen Kakao ve Süt adlı iki çocuğun kötülük duygusunu yaymak isteyen Kötüka ve Karaka'ya karşı vereceği mücadeleyi konu alan BluTV'nin ilk özel yapım çocuk animasyonlarından 'Kakao ve Süt' 14 Mayıs'ta çocuklarla buluştu.

Özel yapım animasyonlardan bir diğeri; Aşçı Patat'ın mutfağındaki Yapay Zeka Gasturonot aracılığıyla yemeklerin sağlıklı yapım tekniklerini deneyeceği ve aşçı adayları Bici ve Çılbır ile şarkılar eşliğinde sunumlar yapacağı 'Canlı Mutfak' ise önümüzdeki günlerde platformda bulunan eğlenceli ve öğretici yapımlar arasında yerini alacak.









Özel yapım çocuk dizisi

BluTV'nin ilk özel yapım çocuk dizisi "Masal Şatosu: Peri Hırsızı" da yayınına başladı. Neşe (Ecrin Su Çoban) ve arkadaşları Can (Berat Efe Parlar), Aslı (Gülse Göçer), Akın (Ali Magnitou) ve Bora'nın (Berkan Hamedi) ilham perilerini kurtarmak için çıkacakları serüveni gözler önüne serecek olan "Masal Şatosu: Peri Hırsızı" çocuklara sihirli bir dünyanın kapısını açıyor. NETD, DMC, WOVIE, RETROPRPO ortak yapımı "Masal Şatosu: Peri Hırsızı"nın hikayesi Başak Gülsoy'un, senaryosu Özgür Akbaş'ın imzasını taşıyor. Projenin yönetmen koltuğunda ise Burak Kuka oturuyor.

Bu ürünlere ANNE ELİ DEĞİYOR

Sıdıka Özaydın, anne olduktan sonra kariyerine farklı bir yön veren, genç girişimci kadınlardan. Çocukları için en iyiyi arama yolcuğuna, tüm çocuklar için büyüterek devam ediyor. Bu çalışkan annemize çalışmalarında başarılar diliyoruz.



Ben Sıdıka Özaydın. MyBunny markasının ve Mybunnybabyshop.com websitesinin kurucusuyum.1982 Antakya doğumluyum. Üniversite eğitimimi Doğu Akdeniz Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nde tamamladım. 10 sene boyunca da mesleğimi icra ettim. 2013 yılında eşim Serhat Özaydın ile evlendim. 5 yaşında bir oğlumuz ve 1,5 yaşında bir kızımız var.

MyBunny fikri oğlumun doğumuyla şekillenmeye başladı

Oğlumuzu beklerken mesleğimi bıraktım, hamilelik ve oğlumun doğumundan sonraki süreçte MyBunny fikri kafamda yeşermeye başladı. Oğlum için en güzelini, en doğalını ve organik ürünleri ararken epeyce bilgi sahibi oldum. 5-6 sene önce de bu kadar bol seçenek maalesef yoktu, ürün bulmak bilgi almak da bayağı zordu, şimdi anne ve anne adayları ürünlere çok daha rahat erişebiliyorlar.

Bilgi birikimimi ve zevk ile kullandığım ürünleri anne ve anne adayları ile buluşturabilmek amacı ile Şubat 2019'da MyBunnyBabyShop.com websitesi ve instagram hesabımı hayata geçirdim. Websitemiz "Göz bebeklerimiz için kaliteli ürünler"

sloganı ile hayata gözlerini açtı. Bugüne kadar binlerce mutlu anne ile güzel bir topluluk oluşturduk.

"Kendi çocuğumuz için kullanmayacağımız herhangi bir ürünü satmayacağız" anlayışımız ile gıdadan tekstile, kozmetikten araç-gereçe birçok ürünü çocuklarımdan da edindiğim tecrübeyi göz önünde bulundurarak bir araya getirdik. Sattığımız tüm ürünleri ilk önce kendi çocuklarımız denedi, o yüzden ürünlerimizi gönül rahatlığı ile annelerimize tavsiye edebiliyoruz. Ayrıca bu süreçte kendi ürünlerimizi de üretmeye başladık. Mustela, Jack N2Jill, Trukid, Bibs gibi dünya markalarının yanı sıra kendi markamız MyBunny ürünleri de sayfamızda yer almaktadır.

Katkısız, doğal, el yapımı ürünler

"MyBunny Anne Eli" ile bebeklerimizi tamamen doğal, katkısız, ev yapımı ek gıda ürünlerimiz ile buluşturuyoruz. MyBunny Anne Eli nasıl mı çıktı ortaya, ondan da biraz bahsetmek isterim...

Oğlum Mert'e hamileliğim çok rahat geçmişti. Ama çok zor bir lohusalık geçirmiş ve çok pimpirikli bir anne olmuştum. Aramızda hamileler veya 2. çocuğunu bekleyenler varsa bir ipucu vereyim: 2. çocukta bunların hiç birine vakit bulamıyorsunuz. Yani ne lohusalık ne de pimpirikli olmak gibi bir lüksünüz olmuyor. Mert ek gıdaya başladığında ona ne yedireceğim, nasıl en temizini en doğalını bulacağım diye kendi kendimi yiyordum. En sonunda kendim üretmeye ve her annenin işini kolaylaştırmaya karar verdim. Gerçekten sadece küçük gurmelerimiz değil, ebeveynlerimizde MyBunny Anne Eli müdavimi oldu.

Anne eli değen her yemek lezzetli olmaz mı?

Bol sebzeli bebek eriştemiz, bol sebzeli tarhanamız ve bol sebzeli makarnamız ile sebze yemeyen bebeklere lezzetle sebze yediriyoruz. Vegan ürünlerimiz ile süt ve yumurtaya alerjik bebeklerimize uygun alternatifler sunuyoruz. Vegan makarna ve tarhanamız ile lezzetli seçeneklerimiz mevcut. Bebek tarhanamız ve bol yumurtalı çorbalık bebek eriştemiz bizim vazgeçilmez ürünlerimizden. Heyecanla buradan size duyurmak isterim ki organik bakliyat ve organik



unlarımız ile bebek bisküvilerimiz de çok yakında sizlerle olacak. MyBunny Anne Eli 'ne yeni ürünler eklerken hep anne-babaları dinledik. Ar-Ge çalışmaları yaptık ve sonunda en iyisi ile sizi buluşturduk, bebeklerimiz afiyetle yesin sağlıkla büyüsün diye. MyBunny Anne eli ürünlerimiz web sitemiz mybunnybabyshop.com, trendyol mağazamız, satış noktalarımız ve Bursa'da Özhan market zincirinde satılmaktadır.



Organik pamuktan bebek kıyafetleri

MyBunny markalı müslin ürünlerimiz ve yenidoğan hastane çıkışı setlerimiz organik pamuktan üretiliyor ve yumuşacık dokuları ile hem bebekler hem de anneler memnun.

Ürünlerimiz hem pratik, hem kaliteli olup sağlıklı ve şık bebekler hedefimiz olmuştur. 2 çocuklu bir anne olarak ebeveynlerin işini kolaylaştırarak en doğalına ve en kalitelisine





ulaşmaları için üretmeye devam etmekteyiz.

Yenidoğanlar ne kadar hassas biliyoruz, işte bu sebeple organik kumaşlar kullanarak onların tenine değecek tüm ürünlerimizi özenle tasarlıyoruz. Bir annenin ihtiyacı olacak neredeyse tüm ürün gruplarında üretmeye devam ediyoruz ve ailemiz satış noktalarımız ile beraber her geçen gün büyüyor. Tek kişi başladığım bu maceramda gün geçtikçe ekibimiz büyüyor. Biz kadının gücüne inandık ve benim gibi kadın girişimcileri hep destekledik.

El yapımı bebek makosenleri

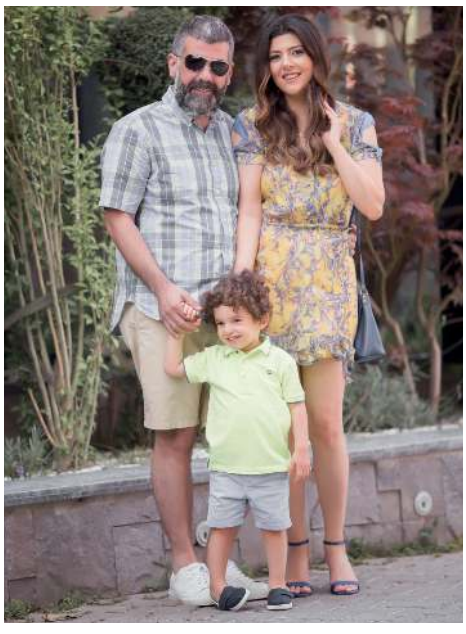
MyBunny Baby Steps ile bebeklerinizin ilk doğduğu andan ilk adımlarına kadar hep yanınızdayız. %100 gerçek deri el yapımı kişiye özel de çalışabildiğimiz bebek makosenlerimiz ve emzik askılarımız ile en özel günlerinizde sizinle olduk. Sertifikalı deriler kullanmaktayız. Gerçek deri olduğu için makosenlerimiz terleme yapmaz koku yapmaz ve bebeğinizin anotomik yapısına en uygun ayakkabılardır. Kişiye özel tasarımlarla dilerseniz isimli, baskılı ve tabanlı modellerde yapabilmekteyiz.

Ürün geliştirmeye, kendimizi hep güncel tutmaya ve yeni tasarımlar yapmaya bu pandemi döneminde de durmadan devam ettik. Biz kocaman bir aileyiz ve anne babalarımızın yorumları bizler için hep önemli oldu. Tüm dünyanın içinden geçmekte olduğu bu zorlu dönemde biz anne babaların işinin daha da zorlaştığını bilerek daha çok üretmeye sizlerinde sevgisi ve desteği ile hiç durmadan devam ettik. Amacımız ebeveynlerimizin işini daha da kolaylaştırmak, güvenle seçtikleri MyBunny ile beraber bebeklerimizi büyütmek…

MyBunny Hijyen grubumuzda Eyüp Sabri Tuncer işbirliği ile çıkardığımız kolonyamız, nano gümüş teknolojisi ile üretilen bebek çocuk dezenfektanımız ve organik nano gümüşlü sabunumuz bulunmaktadır. Pandemi günlerinde de anne babalarımızın yanında olduk ve en kıymetlimiz olan bebek ve çocuklarımızın güvenle kullanabileceği ürünler geliştirdik.

Yeni sezonda birçok farklı tasarımlarımız ve geliştireceğimiz ürün içeriklerimiz ile sizlerle buluşacağımız için şimdiden çok heyecanlıyız.

MyBunny Babyshop olarak biz bir hayalimizi gerçek yaparken siz hep yanımızda oldunuz aslında bu hikaye sadece benim değil, anne babalarımız, bebeklerimiz ile beraber kocaman MyBunny Ailesi'nin hikayesi… Hikayeme ortak olup bizi her daim destekleyen herkese teşekkür ederim. Sizler için üretmeye devam edeceğim.



Güneşin keyfini çıkarın

Yaz mevsiminin keyfini çıkarırken, güneşin zararlı ışınlarından korunmayı da ihmal etmemek gerekiyor. Günlük D vitamini ihtiyacı için 15 dakika kol ve bacakları güneşlendirmek yeterli. Sonrasında koruyucunuzu sürmenizde yarar var.



Kokusuyla oldukça sevilen Ölmez otu ***(Immortelle) serisi, L'Occitane'***ın en çok sevilen ürün gruplarından biri.



Yaşlanma karşıtı güneş yüz bakım kremi ***Vichy Capital Soleil Anti-Ageing 3-in-1***, kırışıklık karşıtı formüle sahip.



Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş: "Güneş, ozon tabakasının incelip UVA geçirgenliği artmasından dolayı daha çok zarar veriyor. Güneşin UVA ve UVB olmak üzere iki dalga boyu vardır. Güneş koruyucularının üstündeki Güneş Koruma Faktörü anlamına gelen SPF (Sun Protection Factor) değeri UVB'ye karşı korunaklığı gösterir. Güneş koruyucusu tercih ederken UVA'ya karşı da korumalı olduğunu gösteren güneş koruyucusu tercih edilmeli."



UVA ve UVB korumasını mümkün kılan fiziksel ve kimyasal filtrelerin kombinasyonundan oluşan yeni ***Mesoestetic Melan 130 Pigment Control,*** korumayı iki katına çıkarıyor.



Kiehl's Ultra Light Daily UV Defense SPF 50 PA ++++, hem UV ışınlarının zararlı etkilerine karşı hem de kirliliğe karşı koruma sağlıyor.

Bioderma Photoderm KID serisi, içerdiği Hücresel Bioprotection TM patenti sayesinde güneşin zararlı ışınlarına karşı hücreden başlayan koruma sağlıyor.



Dermatolojik kontrol altında geliştirilen ***Mustela Güneş Serisi,*** güneşe karşı aşırı duyarlı ve toleransı düşük, çok kuru ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tipleri için uygundur. Yüksek etkili UVA/UVB filtresi ve SPF 50+ sayesinde bebek ve çocukların hassas cildini güneşin zararlı etkilerine karşı korur.







INCIA Doğal Güneş Kremleri'nin içeriğindeki ECOCERT sertifikalı doğal mineral filtre, zararlı UV ışınlarını yansıtıyor ve güneşin neden olduğu etkilere karşı koruyor.



"Yok konsepti" ile hazırlanan ***HİPP Babysanft Güneş Ürünleri'nde*** alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiş.

Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş: "Kimyasal filtrelere karşı reaksiyon gösteren cilt tipine sahip olan kişiler mutlaka mineral filtreli güneş koruyucular kullanmalıdır. Bu güneş koruyucular mineral filtreye sahip olmasından dolayı ciltte beyaz izler bırakabilir ancak geçicidir."





Siveno çocuklar için güneş ürünleri sentetik koku, petrokimyasal, paraben, SLS ve sentetik köpürtücüler içermiyor.



Solait Güneş Koruma Ürünleri, hayvanlar üzerinde test edilmiyor, vegan ve dermatolojik olarak test edilmiş, suya dayanıklı bir yapıya sahip.



Lierac Sunissime Göz Çevresi Koruma Stick'i, UVA, UVB, kızılötesi ışınlar ve görünür ışığa karşı koruma sağlarken, mineral filtresi ile hassas göz çevresini rahatlatıyor.





Sağlıklı bir cilt için yaz aylarında kullanılacak ***Morina Balığı Kolajeni Naturalift***, güneşin zararlı etkilerinin kaybettirdiklerini geri kazandırmayı hedefliyor.



Yves Rocher Yaşlanma Karşıtı Güneş Kremi, cildi UVA ve UVB ışınlarına ve güneş yanıklarına karşı etkili bir biçimde korurken, pürüzsüzleştiriyor ve nem ihtiyacını gideriyor.

Sebamed'in cildin ideal numarası olan pH 5.5 değerine sahip ürünleri 30 ve 50+ olmak üzere 2 farklı güneş koruma faktörü versiyonuyla satın alınabiliyor.



Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş: "Güneş kremi kullanırken yaptığımız bir diğer yanlış ise hemen bitmesin diye az az sürmek. Oysa yeterli miktarda sürülmezse güneş kremleri üzerlerinde yazan SPF değerlerini gösteremiyorlar. Örneğin yüz bölgesine en az yarım tatlı kaşığı güneş kremi sürülmelidir. Daha az uygulama SPF 50 değerindeki bir kremin SPF 2,7'lik bir etki göstermesine yol açacaktır. Uygulamayı yeterli aralıklar ile tekrarlamamak da aynı sonuca yol açar. Güneş kremlerinin etkisini tam göstermesini istiyorsanız yüz ve boyuna yarım tatlı kaşığından fazla, göğüs bölgesi, kollarınıza, sırt bölgesi, bacaklarınıza ise bir tam tatlı kaşığından fazla uygulamalısınız."



La Roche-Posay, güneş koruması serisi Anthelios ile sadece hassas ciltlere değil, çevreye de duyarlı çözümler geliştiriyor.

ÇATLAKLARA ETKİLİ VE DOĞAL DOKUNUŞ



Bebek bakımı anne karnında başladığı için tüm ürünlerinde olduğu gibi anne ürünlerinde de şüpheli hiçbir maddeye yer vermeyen Mustela, rafa çıkmadan önce 450'den fazla testten geçiyor.* Güvenlik ve etkinlikleri dermatolojik olarak onaylanan ürünler ayrıca bağımsız bir toksikoloji uzmanı tarafından da onaylanıyor. Hamilelik döneminde ve doğum sonrası emzirme döneminde güvenle kullanılabilen seri; alkol, kafein, paraben, bisfenol gibi riskli maddeler içermiyor. **Hayvanlar üzerinde test edilmemektedir.*

Özel masaj yastığı sayesinde tüm göğüs uçları ile uyumlu olan ***Philips Avent'in yeni Elektrikli Göğüs Pompası*** annelere her yerde ve gürültüsüz kullanım imkânı tanıyor.



BAHAR ERİŞ'TEN YENİ BIR KITAP



Akademisyen Yazar Dr. Bahar Eriş'in son kitabı "Hayatın İlk 3 Yılı- Anne Babama Mektuplar" Alfa Eğitim Yayınlarından raflarda yerini aldı. Bahar Eriş bu kitabında bebeklerin ilk 3 yılda yaşadıkları değişim ve gelişimi, yine bir bebeğin ağzından aktarıyor. Esprili dili, araştırma ve uzman sözleriyle desteklenen mektuplar, anne babalara yol gösterici nitelikte… Kitabın arka sözünden: "İnsan dünyaya hazır gelmez, zamanla oluşur. Beyin "bedava" verilse de, içindeki yazılım ve içeriği biz belirleriz. Hayatın ilk üç yılında yarattığımız altyapı, ömür boyu üst yapıyı etkiler. En başından doğrusunu yapmak, yanlışları düzeltmekten daha kolaydır. Bebeğinize her "güncelleme" geldiğinde, dili de değişir. Onu doğru anlayabilecek misiniz? Size mektuplar yazsa, gelişim ihtiyaçlarını nasıl sıralardı? Bu kitap bebeğin aklını doğru okumak için araçlar veriyor."



FOREO'nun mikro akım teknolojili yüz sıkılaştırma cihazı BEAR, hem hamilelik döneminde hem de hamilelik sonrası dönemde T-Sonic™ titreşimleriyle yüze cilt fitness'ı uygulayarak cildi eski formuna döndürmeye yardımcı oluyor.



Kariyerini Dönüştürmek İsteyenlere Öğrenilmiş Dersler Kitabı

Stratejik planlama, iş geliştirme, kamu ve özel sektör projeleri için fon ve yatırım geliştirme konularında tecrübe sahibi, iş stratejisti Arzu Tekir'in ilk kitabı, Şimdi Senin Zamanın | Kariyerini Dönüştürmek İsteyenlere Öğrenilmiş Dersler, Elma Yayınları tarafından yayınlandı. Kariyerini dönüştürmek ve iş yaşamında kendilerini mutlu edecek yolları bulmak isteyen kadınlara ilham, cesaret ve güç vermeyi hedefleyen kitap, yaklaşık üç yıllık bir sürecin ardından tamamlanmış.

İçilebilir Güneş Koruyucu: "Collagen Lift Paris Luminous Gold"

Formülünde ana unsuru Altın Eğrelti Otu olan "Collagen Lift Paris Luminous Gold" güneşin zararlı etkilerini önlemenin yanısıra kolajen ve vitamin takviyesiyle cilt hastalıklarının tedavisinde de destekçi konumunda…



HAMİLELERE ÖZEL HASSAS BAKIM

Hamilelik, cildin en çok bakım istediği zamanlardan olup, bu dönem boyunca genişleyen vücut, gerginliğini ve elastikiyetini kaybeden cilt, bakıma ihtiyaç duyar. HiPP Mamasanft Masaj ve Bakım Yağı, hamilelerin ihtiyaçlarına göre özel olarak formüle edilmiş, bitkisel yağ bileşimi sayesinde cildi yumuşatarak çatlak oluşumunu önlemeye gidermeye yardımcı oluyor.



Yeni NIVEA Sivilce Karşıtı 3'ü 1 Arada, temizleme, peeling ve maske özelliklerini tek bir üründe tüketicilerle buluşturuyor. Beyaz kil içeren vegan formülüyle tek adımda derinlemesine temizlik sunarken; peeling etkisi ile tıkanmış gözenekleri açıyor, sıkılaştırıyor ve siyah noktalardan arındırarak sivilce görünümünü azaltıyor.





İYİ Kİ ANNEYİM İYİ Kİ BABAYIM

Doç. Dr. Özge Erdoğan ve Prof. Dr. Tolga Erdoğan'ın biri sekiz, diğeri altı yaşındaki çocuklarıyla birlikte büyüme yolculuklarını anlattığı İyi ki Anneyim İyi ki Babayım, Türkiye'de akademisyen bir anne ve babanın birlikte kaleme aldığı, Nemesis Yayınları tarafından basılan bir ilk eser. İkilinin çocuk yetiştirme hikâyesini, doğrusuyla, yanlışıyla, çarpıcı örnekleriyle bir anne babanın gözünden ve aynı zamanda akademisyen iki uzman isimden okumak sanıyoruz ebeveynler için de öğretici bir deneyim olacak.

Bluey
CBEEBİES EKRANLARINDA





Ludo Studio tarafından üretilen, ABC Children ve BBC Studios tarafından hazırlanan, 2018'deki lansmanından bu yana 480 milyondan fazla izlenme elde etmiş Emmy® ödüllü Bluey, CBeebies kanalında yayımına başladı. Dünyadaki tüm çocukların hatta ebeveynlerin ilgisini çeken bu yapımla ilgili merak ettiklerimizi Bluey'in Sorumlu Yapımcısı Charlie Aspinwall'e sorduk.

Animasyon Serisi Bluey'in içeriği ve ortaya çıkış süreci hakkında bilgi verir misiniz?

Bu süreç neredeyse 5 sene öncesine dayanıyor. Daley Pearson ile Ludo Studio'yu kurduk ve küçük animasyon işleri yapmaya başlamıştık. Çocuk çizimlerini hayata geçiriyor ve geçiş reklamları hazırlıyorduk. Aynı süreçte, Brisbane'e (Avusturalya'da bir şehir) yeni taşınan Joe ile birlikte yine benzer bir şov üzerinde çalışıyorduk. Avustralya'ya yeni gelmişti ve Birleşik Krallık'ta yaptığı işlerde edindiği tüm deneyimleri kullanarak bir Avustralya şovu hazırlamak istiyordu ve bize çok kısa bir konsept çalışma gösterdi.

Bu çalışmada sadece bir baba oyun parkında çocuklarla oynuyordu. Tahmin edersiniz ki, bu tasarım sadece bir kabataslaktı ve şimdiye göre oldukça basitti. Gerçek seslerin kullanılması şovu kendine has bir hale getiriyordu. Bir yandan ise gerçekten eğlenceliydi ve ça-

lışmanın kendi has yüreği vardı. Ve kullanılan müzikler ise yine seriyi oldukça kıymetli bir hale getiriyordu. Çocuklar burada gerçekten ele avuca sığmıyorlardı ve kendi temsilleri (agency) de başarılı şekilde aktarılıyordu. Aslında insanlara yabancı gelecek unsur yoktu ve seri tam bir Avusturalya'lıydı. Tabi modern ebeveynler anlatılırken aslında her şey oyun oynamakla igiliydi.

Tüm bu sebeplerle ön çalışmayı birkaç kişiye gösterdik ve aslında işimiz sandığımızdan daha zordu. Çünkü şovun tam olarak çocuklara mı yoksa yetişkinlere mi hitap ettiği kesin değildi. Bu sebeple hangi yöne gideceğimizi bulmak için uzun bir zaman geçirdik. Ve sonunda yetişkinler için de eğlenceli olan çocuklara özgü bir şovu hayata geçirmeye karar verdik.

Sizce Bluey'i diğer çizgi dizilerden ayıran faktör ne oldu?

Bluey'yi diğer şovlardan farklı kılan büyük faktörün öncelikle hem çocuk ve hem de yetişkin izleyicisi kitlesine sahip olması ve bir okul öncesi şovu olarak çok amaçlı olması diyebiliriz.

Bizler ebeveynlerin de gerçekten bu şovu sevdiğine dair birçok mesaj alıyoruz. İnternette seriyle ilgili yorumları okursanız, Bluey'yi çocuklarımın sevdiğinden daha çok seviyorum tarzı pek çok yorumu görebilirsiniz. Ve bunları duymak gerçekten oldukça mutluluk verici. Yapımı stüdyo ekibine ilk gösterdiğimiz zamanı asla unutamıyorum. Ekibin hemen hemen hepsi 20'li yaşlarında ve Brisbane'li insanlardan oluşuyordu. İlk bölümü seyrederken hepsi gülüyor ve kahkaha atıyorlardı. O an şöyle düşündüm; "Oh hayır! 20'li yaşlar için bir şov yapmışız ve bunun çocuklar için olması gerekiyordu!" Ancak yapım yayınlandıktan sonra gördük ki çocuklar da oldukça bayıldı.

Joe küçük çocuklar için şaka yazmada gerçekten harikadır ve onun şakalarına çocuklar kahkahalarla eşlik ederler. İnsanlar şova güldüklerinde ve bu Joe'ya bağlıysa, o sadece, her zaman onu güldürmeye çalıştığımı söyler ve bunun sonucunda da gerçekten de başarılı bir bölüm ortaya çıkar. Ama Joe bir şekilde bu şovu yetişkinlerin de sevmesini başardı, ki bence bu harika. Şunu eklemek isterim ki bu gösteriye gerçekten yardımcı olan yetişkinlerin de onu çok sevmesi ve sonra da bu şov çok istekli şekilde konuşmaları, böylece sanki haberi tüm dünyaya yayıyor gibiler.



Bluey, oynamayı oldukça seven altı yaşındaki bir köpeği konu alıyor. Emmy Ödülü de dahil olmak üzere birçok ödül kazanan yapım, Haziran ve Temmuz ayı boyunca hafta içi ve haftasonu Digitürk CBeebies 161 numaralı kanalda yayınlanacak.

Türk çocukları ile buluşacak bu seri için nasıl bir hazırlık yapıldı?

Bluey, Joe'nun aile hayatından ilham alıyor, aile içerisinde yaşadıkları bu serinin ilk ilham kaynağıydı. Tanıştığımızda iki kızım vardı ve Joe ile pek çok ortak noktamız vardı. Ve bu yüzden şovu hazırlamak için bir araya gelmek bizim için çok kolay bir zihin buluşmasıydı. Ve aslında seri tamamen çoğu modern ailenin evdeki deneyimlerden geliyor ve tamamen gözleme dayanıyor. Bu serinin tamamen gözlemsel bir yapım olduğu söyleyebiliriz. Aslında yapılan gerçekten oturmak. Joe mesela evde çocuklarla oturuyor ve sadece nasıl davrandıklarını, hangi durumların onları heyecanlandırdığını veya üzdüğünü gözlemliyor. Sonra her bölümü oluşturmanın özünde bir oyun var, çözülmesi gereken bir bulmaca yatıyor. Yine bu genellikle bu oyunun içinde çözülmesi zor bir ikilem. Ve her bölümü bu şekilde aslında bir şey hakkında bir temanın altında hazırlamaya çalışıyoruz. Bunun yanı sıra Joe pek çok farklı alanda okumalar yaptı; çocuk psikolojisi ve gelişimi ve çocuklarınızı nasıl büyüteceğiniz hakkında bilgi veren çalışmalar gibi.. Bu bilgileri de şovun içerisine katınca ortaya başarılı bir iş çıktı.

Ailelerden nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?

Yapımı seven çocuklardan mektuplar alma-

ya bayılıyoruz. İşin, yapımcımız dahil çocuklardan gelen her bir mektuba cevap vermekten daha fazla sevdiğimiz bir parçası yok. Bu mektupların pek çoğunu saklarız hatta bazıları buzdolabımızın üzerinde asılıdır. Tahmin edersiniz ki, düzenli şekilde belirli miktarda mektup alıyoruz, ama aynı zamanda çevrimiçi olarak, Facebook yorumları ve Twittır'da tweet akışı da mevcut. Sadece Facebook'a veya Twitter'a gidip Bluey hakkında yorumları okumam yetiyor. Ve bu yorumlar her şeyi bir anda daha da değerli hissettiriyor çünkü küçük izleyiciler ve özellikle ebeveynleri dizi hakkında gerçekten tutkulular, asla utangaç değiller ve yorum yapmaktan geri durmuyorlar. Fikirlerini düzenli olarak çevrimiçi olarak ifade ediyorlar ve bunu görmek başlıbaşına bir zevk ve aslında başından beri uzun zamandırda etkileşim bu şekilde. Taminimce bu böyle çok uzun süre daha da devam edebilir.





Bu gerçekten çok ilginç çünkü Bluey Facebook hayran sayfası var ve burada yaptıkları yemeklerin tariflerini dahi paylaşıyorlar.

Evet, ördek keki gibi meşhur tarifler var. Tarifin de çok karmaşık bir şey olduğunu sanmıyorum, oldukça basit. Diziyle ilgili şimdi bir şeyler açıklamayacağım ancak şunu söyleyebilirim, yemek pişirmek serinin büyük bir parçası haline geldi. Çünkü, aslında aile hayatının temel bir parçası yemek pişirmek, belki kek yapmak ve çocuklarla biraz da mutfağı dağıtmak değil mi?

Sizce bu çoklu ödüllü seriyi bu kadar başarılı kılan nedir?

Bence Bluey'yi bu kadar başarılı yapan bir kaç nokta var. Öncelikle senaryonun ve yazımın kalitesi. Animasyon ekibinin inanılmaz bir iş ortaya çıkartması ve her yeni sezonda kalite ve standartı bir tık daha yukarı çıkartmaları. Tasarım dahil aslında standartlar katlanarak yukarı çıkmakta. Art direktör ve tasarımcı şaşırtıcı işler ortaya koyarken, ses ve VFX inanılmaz. Hepsi bir arada bu seriyi daha iyi bir yere getirdiler. Şimdi geriye dönüp ilk bölümleri izlerseniz, şovun çok daha öte bir yere gittiğini görebilirsiniz.

Bana sorarsanız bu ilerleme şaşırtıcı derecede iyi ve oldukça heyecan verici. Bence bu sorunun ilk cevabı ise bunun gerçek olması, hayatın içerisinden uyarlanması, ikinci olarak çok yüksek prodüksiyon işlerinin ortaya konması, ve son olarak her seviyede senaryo konusunda sarf ettiğimiz çaba... Şunu rahatlıkla söyleyebilirim, Bluey çok farklı alanları bünyesine alan bir yapım. Sıcak, komik ve çok ilgi çekici... Bunun ötesinde hem çocuklar hem de ebeveynler onunla ilişki kurabiliyorlar. Her bölümün eğlence dolu bir oyunu var ve en önemlisi tamamen gerçek bir aile hayatıyla ilgili.

Burada gerçek hayatta karşılığı olan bir var olmanın anlamı var. Mesele dizide elektronik cihazlarla ilgili bir sürü bölüm var. Küçük bir çocukla ekran süresi konusunda nasıl anlaşabilirsiniz? İzlerken fark ediyorsunuz, bu herkesin kalpten nasıl yapacağını çözmek zorunda olduğu bir mesele ve gösteri de bu tür benzer hepimizin bildiği sorunları ele almakta. Seri bir yerde tamamen Avustralyalı oldu. Belli bir yere özgü olması da yapıma çok güçlü bir yer ve kimlik duygusu veriyor. Ve burası çok güzel, güneşli bir yer. Özellikle Bluey dünyasında bence insanlar bunu görmeyi seviyorlar.



Tommy Hilfiger'ın yeni modeli klasik tarzından vazgeçmeyen babalar için…



Kahve tutkunu babanız için, ayarlı öğütme özelliği ile ***Homend*** Coffeebreak güzel bir hediye olabilir.

Babamın evdeki yeri ayrı diyenler; ***Tutku Yatak***'ın Fethiye Berjer'ine de bir göz atın deriz…



CANIM BABAMA...



Farklı tıraş stillerine olanak tanıyan ***Braun*** modelleri, bakımlı babalar için…



Babanıza özel bir hediye vermek istiyorsanız binlerce seçenek ***morhipo.com***'da sizleri bekliyor.



Teknolojik ürünlere meraklı babalar için ***Anker***'de konferans cihazından şarj cihazına birçok seçenek bulunuyor.



Babamın kalemi ona özel diyenler için ***Parker***'ın gösterişli modeli IM Achromatic Dolma Kalemleri güzel bir seçenek.



DeFacto, Babalar Günü'ne özel baba-çocuk koleksiyonu hazırlamış.

Yağmurlu bir öğleden sonra güneşin uyandırdığı nemli doğanın kokusundan ilham alan ***L'Occitane*** Olivier Ondé Eau de Parfum, taze ve topraksı kişiliğe sahip sofistike bir odunsu koku.





Babalar Günü için uygun bütçeli bir hediye arayanlara ***Fakir*** Exetrim saç kesme ve şekillendirme cihazı cazip bir hediye seçeneği olabilir.



Cilt bakımına önem veren babalar için ise ***Vichy*** Mineral 89, ideal bir hediye olabilir.



Fotoğraf çekmeyi seven babalara, geniş ürün seçenekleri sunan ***Canon,*** her türlü ihtiyaca cevap veriyor.



Dört kız kardeş tarafından el işçiliği ile yapılan boncuk örgü bileklikler ***www.trendyol.com Foursisters Handmade*** mağazasında…



Günün her anında güneşin pozitif enerjisini hissettiren Divarese'nin her stile uygun tasarımları ***Divarese.com.tr'de…***



Yeni ***NIVEA MEN*** Cool Kick Fresh Serisi, günün yoğunluğu ve koşturmacası içinde gün boyu süren ferahlığı arayan babalar için…



Yalın ama güçlü bir tasarıma sahip ***Guess***, hem klasik hem spor tarzı seven babalar için…



Doğadan gelen bilgelik ile üretilen ***Phytoil Aromatherapy'***nin yüzde yüz doğal kişisel bakım ürünleri bakımlı babaların da güvenle kullanabileceği özel ürünleriyle dikkat çekiyor.



Camper, Babalar Günü'ne özel seçili ürünlerde %40'a varan indirim fırsatı sunuyor. Orjinal tasarımlar sunarken konfordan da ödün vermeyen Camper, bu yaz insana ve doğaya karşı hassasiyetini öne çıkarıyor.



Victorinox'un limitli üretim Swiss Army 241927.1 INOX Carbon Saat ve Çakı'dan oluşan seti, babaların en özel gününü unutulmaz bir anıya dönüştürüyor.

EĞLENCELİ kahvaltı önerileri



"Gelişme çağındaki çocuklar için önemli bir öğün olan kahvaltı, bedensel ve zihinsel gelişimin yanı sıra sosyalleşme açısından da oldukça önemli." diyen Nestlé Kahvaltılık Gevrekler İş Birimi Genel Müdürü Burçin Alev Ekşi Nesquik® olarak kahvaltının gücüne inanarak, çocuklar ve aileleri için kahvaltının en eğlenceli halini sunmayı hedeflediklerini belirtiyor.

Sabahları yapılan dengeli bir kahvaltı, çocukların güne iyi bir şekilde başlayabilmelerine katkı sağlıyor. Kahvaltı yapma alışkanlığı ve mutfakta aileyle birlikte geçirilen vakitler, çocukları pek çok yönden olumlu etkileyebiliyor. Fiziksel açıdan bakacak olursak; her çocuk, güzel bir gece uykusunun ardından enerji kazanabilmek için besleyici bir kahvaltıya ihtiyaç duyuyor. Çocukların günlük almaları gereken enerjinin %20'sini, besin değeri yüksek gıdalarla sabah kahvaltısından alabiliyor olması gerekiyor. Nesquik®, çocuklara kahvaltının hem besleyici hem lezzetli halini sunuyor. Tabii büyüme çağındaki çocuklar en çok ailelerini örnek aldığı için, çocuklara kahvaltıyı sevdirme yolunda ebeveynlere de önemli bir görev düştüğünü de unutmamak gerekiyor.

Kahvaltının faydalarını biraz daha açmak gerekirse; güne kahvaltı ile başlamak, çocukların daha enerjik dikkatli olmasını sağlıyor. Çocukların zihinsel konsantrasyonları artarken metabolizmaları da daha iyi çalışıyor. Dikkat dağınıklığının önüne geçme, kavrama ve problem çözme başarısı da kahvaltının diğer artıları arasında yer alıyor.



Mutfakta birlikte vakit geçirmenin keyfi

Ailelerin çocuklarıyla bağ kurması yolunda en etkili yollardan biri mutfakta birlikte vakit geçirmek. Mutfakta çocuklarla beraber lezzetli kahvaltılık atıştırmalıklar hazırlayarak birlikte öğrenmek, bağ kurmanın eğlenceli yolunu sunuyor. Nesquik®'i hazırlamak oldukça kolay olduğundan, küçük çocukların dahi kendi Nesquik®'li kahvaltısını rahatlıkla hazırlaması mümkün. Tabii kahvaltıyı hazırlarken birlikte eğlenmek, mutfağı birlikte dağıtmak ve birlikte toplamak da bu sürecin içinde.



Ailece mutfakta vakit geçirmekten ve birlikte kahvaltı yapmaktan bu kadar bahsetmişken biraz da lezzet alternatiflerine değinmek gerekiyor. Ailelerin, çocuklarıyla beraber hazırlayabileceği pek çok pratik tarif var.

**Nielsen Mart 2020 - Nisan 2021 kahvaltılık çocuk gevreği ciro payı verisi.*



HAVUÇLU BONBON

Malzemeler: 100 gr Nesquik®, 1 paket pötibör bisküvi, 100 gr dövülmüş ceviz, 4-5 adet rendelenmiş havuç, 1 yemek kaşığı toz şeker ve 2 tatlı kaşığı tarçın.

Bisküvileri rondoda çekin. Ardından rendelenmiş havuçları bir tencereye alıp üzerine toz şekeri gezdirin. Orta ateşte havuçlar suyunu salıp çekene kadar pişirdikten sonra derin bir kâseye havucu, bisküviyi ve kalan diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Küçük parçalar koparark elinizde yuvarlayıp Hindistan cevizine bulayın.



PAN KEK

Malzemeler: 1,5 su bardağı un, 100 gr Nesquik®, 1 yemek kaşığı kabartma tozu, 1/3 su bardağı esmer şeker, 2 adet yumurta, 3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı, 250 ml süt ve 15 gr bal.

Tüm malzemeleri karıştırın. Teflon tavayı çok az yağlayıp ısıttıktan sonra da bir kepçeyle karışımdan alıp tavaya döküp önlü arkalı pişirin. Bütün pan kekleri üst üste koyup sonrasında üzerine biraz da bal döküp servis yapın. İsterseniz üzerine taze meyveler, ceviz ve fındık da ekleyebilirsiniz!



HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABİYE

Malzemeler: 1 yemek kaşığı toz şeker, yarım su bardağı yoğurt, 3 yemek kaşığı tereyağ, 100 gr toz Nesquik®, 1,5 su bardağı Hindistan cevizi ve 2 adet yumurta.

Toz şeker ve tereyağını mikser yardımı ile birbirine iyice yedirerek başlayın. Sonrasında içine teker teker yumurtaları ilave edin ve diğer malzemeleri de ekleyip karıştırın. Hazırlanan hamurdan küçük toplar yapıp yağlı kâğıt serili tepsiye dizin ve önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında 5 dakika pişirin. Kurabiyeniz, soğuduktan sonra servise hazır!



SOĞUK TATLI

Malzemeler: 1 su bardağı yoğurt, ¾ su bardağı süt, çeyrek su bardağı pudra şekeri, çeyrek çay kaşığı tuz ve vanilin, 100 gr Nesquik® ve 2 çorba kaşığı nişasta.

İlk olarak bir tencerede yoğurt, süt, şeker, vanilin ve tuzu karıştırıp kaynatın. Kaynayınca nişastayı su ile ezerek seyreltip karışıma ekleyin. Nesquik®'i içine katın ve karıştırın. Kâselere doldurun. Soğuduktan sonra birlikte tüketme vakti!

Çocukluktan gençliğe geçerken BESLENME VE COVİD-19'UN ETKİSİ

Yapılan araştırmalar pandemi süresince evlerde geçirdiğimiz bir buçuk yılın beslenme ve hareket konusunda olumsuz sonuçlar doğurduğunu gösteriyor. Adölesan dönem olarak tanımlanan 10-19 yaş arası da bu süreçten en çok etkilenenler arasında… Diyetisyen Beyzanur Çamlıbel, konu hakkında yapılan araştırmalara değinirken, ailelere önerilerde bulunuyor.



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10-19 yaş arası olarak tanımlanan adölesan dönemi, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemidir. Bu süreçte fiziksel ve psikolojik anlamda büyük değişiklikler yaşanır. Bireylerin hem sosyal anlamdaki beklentileri hem de algıları değişmeye başlar. Ayrıca etraflarında yaşanan olaylara karşı daha ilgili olmaya ve araştırmaya başlarlar.

Pandeminin olumsuz etkisi

Bu önemli süreci neredeyse 1,5 yıldır Covid-19 pandemisi içerisinde geçiren adölesanlar, WHO tarafından diğer yaş gruplarına göre daha az ölüm ve etkilenme oranına sahip olarak nitelendirilse de yapılan araştırmalar değişen yaşam koşullarının adölesanlar için hem mental hem de fiziksel anlamda birçok olumsuz etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Covid-19 döneminde adölesanlardaki mental sağlık durumunun incelendiği bir çalışmada, anksiyete ve depresyona karşı beslenme durumunun ve hem orta derecede hem de yüksek derecede fiziksel aktivitenin koruyucu faktörler olduğu; yüksek derecede fiziksel aktivitenin ise daha düşük uykusuzluk semptomları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.[1] Ayrıca Covid-19 salgınında adölesan ve çocukların fiziksel ve sosyal anlamda yaşam tarzlarında meydana gelen değişiklerin oluşturduğu stres durumunun kısa vadede sıkıntı, umutsuzluk, düzensiz besin alımı ve travma gibi etkilerinin yanı sıra uzun vadede de obezite, psikolojik bozukluklar ve beyin gelişimi bozukluklarının görülebileceği saptanmıştır. [2]

Aile desteğinin önemi

Salgın döneminde gelişme sürecinde olan adölesanların hayatlarında meydana gelen bu değişikliklerin karşında ebeveynlerin onlara destek olması ve ihmal etmemesinin gerekliliği yapılan çalışmalarla desteklenmiştir. Yapılan diğer bir araştırmada salgın döneminde yapılan kısıtlamaların adölesanlarda fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına ve daha sedanter bir yaşam (düzenli aktivitenin olmadığı bir yaşam) sürmesine neden olduğu, özellikle erkeklerin kadınlardan daha fazla ağırlık kazanmalarına ve BKİ değerlerinin artmasına neden olduğu gözlenmiştir.[3]

Bununla beraber pediatrik obezitenin Covid-19 salgını üstüne olan etkisine ilişkin henüz yeterli çalışma olmasa da yapılan araştırmalar yetişkinler için obezitenin Covid-19 ile ilişkilendirilen üç ana risk faktörü olan kronik subklinik inflamasyon (belirti vermeden gelişen enfeksiyonel durum), bozulmuş bağışıklık yanıtı ve diğer kardiyorespiratuar hastalıkların çocuklar için de geçerli olabileceğini göstermiştir.[4]

Covid-19 salgının adölesanlar üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan çalışmalara baktığımızda aslında bu süreçten önce de ebeveynlerin dikkat etmesi gereken konuların daha da önemli hale geldiğini görmekteyiz. Bilindiği üzere yetişkinlikteki vücut ağırlıklarının %25-50'sine ve yetişkinlikteki boy uzunluklarının %15-20'sine ergenlik döneminde ulaşılır.[5] Gelişimleri için bu kadar önemli olan bu süreçte adölesanlar sağlıklı beslenmeli ve ileriki yaşlar için doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalıdırlar.



Covid-19 salgını adölesanların bu döneminin daha çok hareketsiz geçmesine, insanlarla olan etkileşimlerinin birdenbire azalmasına yol açmasına karşın, eğitimlerin online olarak gerçekleştirilmesiyle onların internet ile olan etkileşimlerinin artmasına ve bilgisayar karşısında daha da uzun saatler harcamasına zemin hazırlamıştır. Bu nedenle adölesanlar bu süreç içerisinde fiziksel aktivite seviyelerini arttırmaları için teşvik edilmeli, belirli bir uyku düzenlerinin olmasının gerekliliği anlatılmalı ve uygun enerji miktarını almaları sağlanmalıdır.

Günlük alınan enerjinin dağılımına baktığımızda Amerikan Pediatri Akademisine göre %50-60'ı karbonhidratlardan, %15-18'i proteinlerden ve %30-35'i de yağlardan elde edilmelidir. Diyet içeriğinde karbonhidrat kaynağı olarak kompleks karbonhidratlar, glisemik indeksi düşük besinler; protein kaynağı olarak yumurta başta olmak üzere peynir, balık, tavuk ve et gibi proteinden zengin besinler; yağ içeriğinde de omega-3 ve omega-6 yağ asitlerinden zengin kaynaklar tercih edilebilir. Boş enerji kaynağı olarak nitelendirilen ve büyüme gelişme dönemi olan bu süreçte besleyici değeri düşük yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durulması sağlanmalıdır. Bu durumda ebeveynlerin çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıkları açısından rol model oluşturmaları, hazır ve paketli olarak tercih edilen yiyecekler için alternatifler sunulması ve ev içerisinde yemek hazırlama, hazırlanacak menüyü birlikte belirleme ya da birlikte alışverişe gitme gibi tekliflerle onlardan yardım talep ederek sürecin içine dahil edilmesi sağlanabilir.

Kaynaklar

1.Chi X, Liang K, Chen S-T, Huang Q, Huang L, Yu Q, et al. Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. International Journal of Clinical and Health Psychology. 2020:100218.

2.De Figueiredo CS, Sandre PC, Portugal LCL, Mázala-de-Oliveira T, da Silva Chagas L, Raony Í, et al. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry. 2021;106:110171.

3.Maltoni G, Zioutas M, Deiana G, Biserni GB, Pession A, Zucchini S. Adolescent males suffered from reduced physical activity and increased BMI during COVID-19 pandemic. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. 2021.

4.Nogueira-de-Almeida CA, Del Ciampo LA, Ferraz IS, Del Ciampo IR, Contini AA, Ued FdV. COVID-19 and obesity in childhood and adolescence: a clinical review. Jornal de Pediatria. 2020.

5.(WHO) WHO. Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. 2006(Changes in height, weight and body composition during adolescence):15.

Azı karar çoğu zarar
SOSYAL MEDYA



Dijitalleşen dünya, yaygın akıllı telefon kullanımı ve elbette sosyal medya… Günlük yaşamı kolaylaştıran, uzaktaki sevdiklerimize erişim olanağı sağlayan yönlerinin yanında, zorbalık, bağımlılık ve gerçeklikten kopma gibi riskleri de içinde barındıran bu dünyada sınırları belirlemek gerçekten çok önemli. Kişisel Gelişim Uzmanı Turhan Güldaş, teknolojik her gelişmenin iyi ve kötü yanları olabileceğine değinerek olumlu faktörleri hayatımıza entegre etmemiz gerektiğini belirtiyor.

Pandemi süreciyle birlikte evde daha fazla zaman geçirirken alışkanlıklarımızda da bir dizi değişim yaşandı. Artık daha fazla sosyal medya kullanıyor, daha fazla ekrana maruz kalıyoruz. Sosyalleşme ihtiyacımızı farklı kanallardan gidermeye çalışıyoruz. Gerçek yaşamdan uzaklaştıkça sanal dünyada daha çok varoluş sergiliyoruz. Hal böyle olunca sosyal medyanın olumsuz etkileri artarak çoğalmaya başladı. Uzmanlar kısıtlama sürecinden olumsuz etkilenen kişilerde sanal dünyanın verdiği psikolojik yansımalarına dikkat çekiyor. Artık hayatımızda, tedaviye muhtaç yepyeni bir bağımlılık faktörü yer alıyor: Sosyal medya…

Peki sosyal medya ve sanal dünyanın hiç mi olumlu yönleri yok. Elbette var ancak yaşamsal dengeyi koruyabilmek adına sosyal medya kanallarını doğru kullanmak şart.

Sosyal medyayı kullanırken

Mühim olan iyi yanlarını hayatımıza entegre etmemiz. O zaman gelişimsel teknoloji kanalları bizi daha ileriye götürür. Teknolojiyi faydaya çevirmek gerek. Yoksa internette zaman geçirerek, sosyal medya bağımlısı olarak, manipülasyonun etkisi altında kalarak analiz etme yeteneğimizi, irdeleme ve araştırma yetimizi köreltebiliriz.

Gerçeklikten uzaklaşmayın: Sanal dünyanın etkileşimi insanları gittikçe gerçeklikten uzaklaştırıyor. Sosyal medyada gerçek olmayan hayatlar yaratılıyor. Hayatımızın en güzel kısımlarını seçip sergilediğimiz bir platforma dönüştü. Bu da kişide gelgitlere yol açıyor, kişilik bozuklukları yaratıyor. Bireyleri yalnızlaştırıyor zira sanal bir hayat, sanal bir dünya. Dostluklar ve arkadaşlıklar da haliyle sanal. Gerçek değil. İnsanlar nasıl bir hayat yaşamak istiyorlarsa önce kurguluyorlar sonra da sosyal platformlarda yansıtıyorlar. Güzellikler filtrelerle sunuluyor, bakış açıları ayarlanıyor…

Çoğu paylaşımlar, kişilerin varmış gibi gösterdikleri üzerine. Bu ve benzeri durumlar, kişilerin özgüven eksikliğinin sonucu. Doğallıktan uzaklaşmadan sanal dünyayı, yakınlarımızdan veya dostlarımızdan haber almak amacıyla kullanmak gerek. Başka hayatları gözetleme, öykünme hisleriyle yaklaştığınız sanal dünya, sizi eninde sonunda mutsuz edecektir.

Sanal dünyada var olanlara sahip olmayı beklemeyin: Sosyal medya insanların


Kişisel Gelişim Uzmanı Turhan Güldaş

"Doğallıktan uzaklaşmadan sanal dünyayı, yakınlarımızdan veya dostlarımızdan haber almak amacıyla kullanmak gerek. Başka hayatları gözetleme, öykünme hisleriyle yaklaştığınız sanal dünya, sizi eninde sonunda mutsuz edecektir."

yaşayamadıklarını yaşadıkları ve gösterdikleri, var gibi gösterme platformu haline geldi. Sosyal medyanın bu şekilde kullanılması kişilik bozukluğuna yol açıyor. Çünkü o yarattıkları dünyaya, bir süre sonra kendileri de inanmaya başlıyorlar. Sonradan gerçek hayatta olmadığı zaman depresyona girebiliyorlar. Sanal platformların gerçek olmasını beklememek gerek. Bunun farkında olalım ve bu bilinçle kullanalım.

Sizi bağımlısı yapmasına izin vermeyin: İnsanların önemli 3 duygusu var. Takdir edilme ihtiyacı, kabul edilme ihtiyacı ve beğenilme ihtiyacı. Bu üçlü, her insanın içerisinde az veya çok var. İnsanın en zayıf yönlerini oluşturuyor. Sosyal medya ile insanlar bu eksik yönlerini tatmin ediyorlar. Resim paylaşıyor, beğeni alıyorlar, beğenilme ihtiyacını karşılıyorlar… Paylaşım yapıyorlar, takdir ediliyorlar, takdir edilme ihtiyacını karşılıyorlar… İşte bu eksik yönler sonucunda bağımlılık ortaya çıkıyor. Bu durum duyguları tatmin ediyor. İnsanların bilinçaltında önemli noktalara dokunduğu için bağımlısı haline geldiler. Emin olun bu bir

bağımlılık. Sigara, alkol veya madde bağımlılığı gibi. Uyanır uyanmaz ilk işiniz sosyal medya hesaplarınıza bakmaksa burada bir sorun var demektir. Günde 3-4 saatimizi orada geçirmeyelim. Aksi takdirde gerçek yaşamla bağlarınız zayıflayacaktır.

Kendiniz geliştirmek için kullanın

Bilgiye ulaşmak ve kendinizi geliştirmek için kullanın: Günümüzde belli başlı alışkanlıklar da değişti. Örneğin kitap okuma veya kütüphaneye gitmek gibi. O halde sosyal medya ve interneti, bilgiye ulaşmak için kullanalım. İnsan kendini geliştirmek istiyorsa aynı konu hakkında binlerce video var. Yabancı dil mi öğrenmek istiyorsunuz ya da kişisel gelişime mi meraklısınız, o halde internette araştırıp ehil kişilerin videolarını izlersiniz, verdikleri eğitimleri, tavsiye ettikleri yöntemleri uygulayabilirsiniz. Her konuda çok fazla kaynak var. Yemek yapmak, spor, bir eşyayı tamir etmek vb. aklınıza ne gelirse…

Mühim olan sosyal medyayı sosyal fayda etkeniyle kullanmak... Yani bir öğrenci boş zamanlarında sadece sosyal medya paylaşımlarına bakmasa yabancı dille ilgili bir video izlese, kendini sürekli geliştirebilir. Derslerine paralel araştırmalar yapabilir. Bir meslek sahibi kendi mesleğini daha iyi icra edebilmek için dünyadaki gelişmeleri takip edebilir. Bir sporcu diğer sporcuların neler yaptığını, kendisini nasıl geliştirdiğini, nasıl ideale ulaştığını internet sayesinde öğrenebilir. Ve global olarak düşünmeyi, global olarak bilgiyi paylaşmayı sağlayan bir faktör olarak kullanabilir, kullanmalıdır.



Kitap okumayı es geçmeyin: Elbette interneti bilgiye ulaşmak için kullanmalıyız. Ancak kitap okumayı da unutmadan… Kitabı unuttuk, okuyup kişisel gelişimimize emek vermeyi es geçtik. Sanal ortamda her şey var, kopyala yapıştır bir dünya düzenine doğru sürükleniyoruz. Dikkat…

Kitap okumak, farklı bir etkinliktir; gözlerin bir şeyi görmesi, sayfalarda notlar almak, ilerleyen zamanlarda kitabı tekrar gözden geçirmek, alıntılar yapmak vb. farklı bir öğrenme potansiyeli yaratır. Yani hafızanın çalışması, bilgileri depolamak, önermeleri irdelemek açısından okumak çok önemli bir yöntemdir. İnternetten okumak ise bambaşka bir şeydir. İnternette genellikle çok daha fazla etki altında kalarak, manipüle edilerek oluşturulmuş bilgilerin bombardımanı altında kalıyoruz. Yani kişinin kendi kendine, kendi inisiyatifiyle analiz etme yeteneğini ortadan kaldırıyor. Dolayısıyla da klasik yöntemlerden uzaklaşmamak lazım. Ancak kitaplar e-kitap olarak da okunabilir. İnternetin faydalarından biri de kitapları e-kitap olarak herhangi bir tablet ile yüzlerce binlerce kitabı saklayabilmek. Bu da bizim için elektronik kütüphane özgürlüğüyle pozitif bir yöntemdir.

Sosyal medyayı paylaşım aracı olarak görün: İnsanların hayatlarında manevi yönden yükünü kaldıramayacakları olaylar da oluyor. Örneğin hastalıklar, ölüm vb. Bunları paylaşmak, duyguları anlatmak, acıları dindirmek, destek görmek anlamında olumlu taraflarını da düşünmek gerek.

Hasret kaldığınız dostlarınızla mesafeleri yok edin: Sosyal medya sayesinde uzaklıklar kayboldu. Dostlarımızın yaşadıklarını izleyebiliyor, hikayelerini paylaşıyoruz. Takipteyiz. Diğer taraftan da internet aracılığıyla görüşüp sohbet edebiliyoruz. Ekran karşısında olsa da yüz yüze sohbet eder gibiyiz. Pandemi sürecinde görüşemediğimiz dostlarımızla aramızdaki mesafeleri internet sayesinde kapattık.

Gerçeklik ile sanallık arasındaki dengeyi iyi kurun: Her yerde olması gerektiği gibi kendiniz olun ve sosyal medyada da kendiniz gibi davranın. Denge önemli. Sanal platforma günde 3 saat ayırdığımız zaman, bu zaman ilişkilerinizden, işinizden hatta çocuklarınızdan uzak kaldığınız zamandır. Ve bu büyük bir kayıptır. Dengeyi iyi kurun ve gerçek yaşamı es geçmeyin.

Adet Öncesi Sendrom Bir Hastalık Mıdır?

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu her adet döneminde tekrarlayan bir durum. Yaşam kalitesini düşüren sıkıntıların bazı değişikliklerle azaltılabileceğini belirten Liv Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Gamze Baykan, konuyla ilgili bilgiler veriyor.



ADET ÖNCESİ GERGİNLİĞE KARŞI 5 ÖNERİ

1 "Her yerim şişti kilo aldım" hissi su ve tuz tutulumuna bağlıdır. Bol su içmek, tuzdan uzak durmak faydalı olur.

2 Hüzün hali, duygu değişiklikleri için düzenli egzersiz, yoga, doğada yapılan yürüyüşler, papatya, melisa gibi çaylar psikolojik hali düzeltebilir.

3 Ciltte artan yağlanma ve akne oluşumlarını azaltmak için cilt bakımı, cilt temizleme gözenekleri rahatlatıp akne oluşumunu aza indirir.

4 Tatlı krizlerinin artması durumunda çikolata, tatlı yerine kuru meyve, orman meyvelerinden oluşan çaylar, az şekerli tatlılara yönelinmelidir.

5 Anksiyete alınganlık halleri için kafeinden uzaklaşmak, doğada yürüyüş yapmak, yoga, egzersiz, düzenli uyku değişken ruh haliyle mücadele etmeye yardımcı olur.

Adet Öncesi Sendrom, adet öncesi dönemde görülen belirtilere verilen genel addır, hastalık değildir. Adet döngüsü boyunca meydana gelen östrojen ve progesteron hormonlarının yükseliş ve düşüşleri adet kanaması oluşmasına, yumurtlamaya ve gebe kalmaya olanak sağlar. Ancak bu hormonlardaki ani düşüş ve yükselişler, adet öncesinde aşırı etkilenmeye neden olabilir.

Her kadında farklı şiddette yaşanabilir

Adet Öncesi Sendrom belirtileri her kadında farklı şekilde ve şiddetle yaşanabilir. Bazı kadınlar tüm belirtileri yaşarken bazıları sadece birkaç tanesini deneyimleyebilir. Tekrar eden her adet döngüsü öncesi ve adetin ilk bir-iki gününe kadar devam eden şikayetler, hayatı etkileyecek hale geldiğinde bir uzmana danışılarak tedavi için yardım alınması gerekir.

En sık yaşanan adet öncesi şikayetleri

Memelerde şişme ve hassasiyet, kabızlık veya ishal, şişkinlik hissi, kramplar, baş ağrısı, bel ve sırt ağrıları, halsizlik, ışığa ve sese aşırı hassasiyet, ruhsal olarak gözlenen şikayetler; tahammülsüzlük, yorgun hissetme hali, uyku sorunları, konsantrasyon kaybı, kaygı ve çarpıntı, depresyon, hüzün hali, cinsel istek de azalma, ruh hali değişiklikleri olarak sıralanabilir.

Belirtileri azaltmak için neler yapılabilir?

İlaç, kesinlikle belirtilerin şiddetli hissedilmesi ve bu durumun bir uzman tarafından değerlendirilmesi neticesinde önerilmelidir. Adet öncesi dönemde kafein, sigara, tuz ve şekerden uzaklaşmak gerekir, kalsiyum, magnezyum, vitamin B6, Omega 3-6 takviyeleri belirtileri azaltmada yardımcı olur.



MERAK DUYGUSUNU CANLI TUTMAK...

Küçük bir çocuğun sahip olduğu merak duygusu, onun hayata dair sürekli yeni bir şeyler öğrenme ve kendini geliştirme sürecinin anahtarıdır. Bilgi odaklı öğrenmenin merak duygusunun aktif olmasıyla ortaya çıktığını belirten uzmanlar, çocukların merak duygularının pekiştirilmesinin bilgilerin kalıcı olmasında etkili olduğunu vurguluyorlar. Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi'nden Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım konuyla ilgili şu bilgileri paylaşıyor.

Çocuklar doğuştan meraklı olarak dünyaya geliyor. Bilgi odaklı öğrenme de merak duygusunun aktif olmasıyla ortaya çıkıyor. Doğdukları andan itibaren çocukların merak duygularının pekiştirilmesi sayesinde bilgiler daha kalıcı oluyor. Çocukların ebeveynlerine sordukları soruların cevapsız bırakılması veya geçiştirilmesi durumunda merak, canlı olmayan merak noktasına geçiyor ve içe kapanma durumu ortaya çıkabiliyor.

Merak varsa öğrenmek kolay

Merakın bir duygu olup olmadığı hala tartışılan bir konu olsa da, bu tartışmanın dışında iki çeşit meraktan bahsedebilir. Birincisi durumsal merak. Bu herkeste var olan, yeni bir durum karşısında ortaya çıkan bir merak. Kişilik özelliği olarak ifade edebileceğimiz merakın ise çocuklarda nasıl oluştuğu ve kişilik yapılarında bu özelliğin nasıl geliştiği düşünülebilir.

Aslında çocuklar doğuştan meraklı olarak

dünyaya geliyorlar. Özellikle yürümeye başladıktan sonra çevrelerini, etrafı merak etmeye başlıyorlar. Zaman içinde bu merakı canlı tutup tutmamakla alakalı bazen sorunlar yaşanabiliniyor. Daha büyük yaşlarda bu merak duygusu çok canlı değilse, yeniden oluşturmak gerekiyor. Çünkü klinik gözlemlerin desteklediği şekilde merak varsa öğrenmek çok daha iyi bir şekilde gerçekleşiyor.

Bilginin kalıcılığı merakla bağlantılı

Bilgi odaklı öğrenme, merak duygusunun aktif olmasıyla ortaya çıkıyor. Çocuklar doğdukları andan itibaren merak duyguları pekiştirildiği zaman onlarla beraber bilgi daha kalıcı bir şekilde devam ediyor. Genel itibariyle baktığımız zaman öğrencilerde ve çalışanlarda bu merak duygusunun arka planda kaldığını görüyoruz. Tabi bunun eğitim sistemiyle de ilgisi oluyor. Belki meraka dayalı olmamasından dolayı ama bundan zaten yavaş yavaş uzaklaşılmaya çalışılıyor.

Merakın oluşturulmasında en önemli nokta olan bilginin aktarılma şekli çok değerlidir. Çünkü biz bilgiyi oluştururken daha kitabi bilgi olarak aktardığımız zaman bu bizim zihnimizde belli bir süre kalabiliyor. Bilginin kalıcılığını artırmak için bir konuyla ilgili çalışılıyorsa çocukların tahminde bulunmaları istenebilir veya bir kitap okunuyorsa okumaya başlamadan önce çocukla sohbet edilebilir. Öncelikle bir şema noktası oluşturulup daha sonra o şemada ki eksik bilgilerin merakla desteklenmesi çok kıymetli olabiliyor.

Anne ve babanın desteği önemli

Belli bir yaştan sonra çocuk etrafını daha çok incelemeye başlıyor. Detayları öğrenmek ve merak ederek, gerçekten çok fazla soru sormaya başlıyor. Her an, her durumda çocukla bilgi paylaşmak ve o merak duygularını cevaplayabilmek adına anne ve babalar bazen tükenme yaşayabiliyorlar.

Ancak çocukların geçmekte oldukları bu zaman dilimi çok kıymetli, çünkü bu yaş grubunda bilginin oluşturulma noktasında soruların cevapsız kalması, anne ve babanın yanıtsız olması ya da soruları geçiştirmesi o merak duygusunu, maalesef canlı olmayan merak noktasına geçiriyor. Çocuk anne ve babadan istediği yanıtları alamayınca içine dönebiliyor, bu merakını içsel bir süreçle geliştirmeye çalışıyor.

Bu noktada çocuk soru yönelttiği zaman aktif olarak cevap verilmelidir, o merak beraber giderilmelidir. Anne ve babaların da bu süreci beraber desteklemeleri çok kıymetli… Anne ve babaların yoğun bir iş temposu olabiliyor ama beraber o sürecin desteklenmesinin oldukça et-



kili olduğunu söyleyebiliriz. Bir konuyu beraber araştırabilirler, onlarında merakını ortaya koyacak şekilde çok yüzeysel olmadan birbirleriyle bilgi paylaşımı yapabilirler.

Ekran kullanımında büyükleri örnek alıyorlar

Çocuklar dijital ortamlar ile ilgili kesinlikle büyükleri rol model alıyorlar. Ebeveynleri ekranda ne kadar zaman geçiriyorsa, çocukların sorularını yanıtlarken ne kadar dikkatlerini verebiliyorlarsa süreç gerçekten o şekilde şekilleniyor. Çocuklara doğru rol model olmak için onlara ayrılan zaman ekrandan daha bağımsız ve araştırmaya yönelik olmalı.

Sınırlandırma yapabilmek çok önemli, çünkü sınırsız bir şekilde ekranda kalmaları çok zor boyutlara ve davranış problemlerine kadar gidebiliyor. Kontrol noktasında çocuğun neler izlediği, hangi uygulamaları kullandığı, neleri izlemekten keyif aldığını bilmek ve kontrol etmek gerekiyor. Bu yüzden bilgisayar ya da telefonu ne kadar süre kullanıp kullanmayacağı ile ilgili sınır oluşturulmalı. Her yaş grubuna verilecek sorumluluklar farklıdır. Evde çocuğa yaşına göre sorumluluk verilmesinin çok kıymetli olduğunu da söyleyebiliriz.

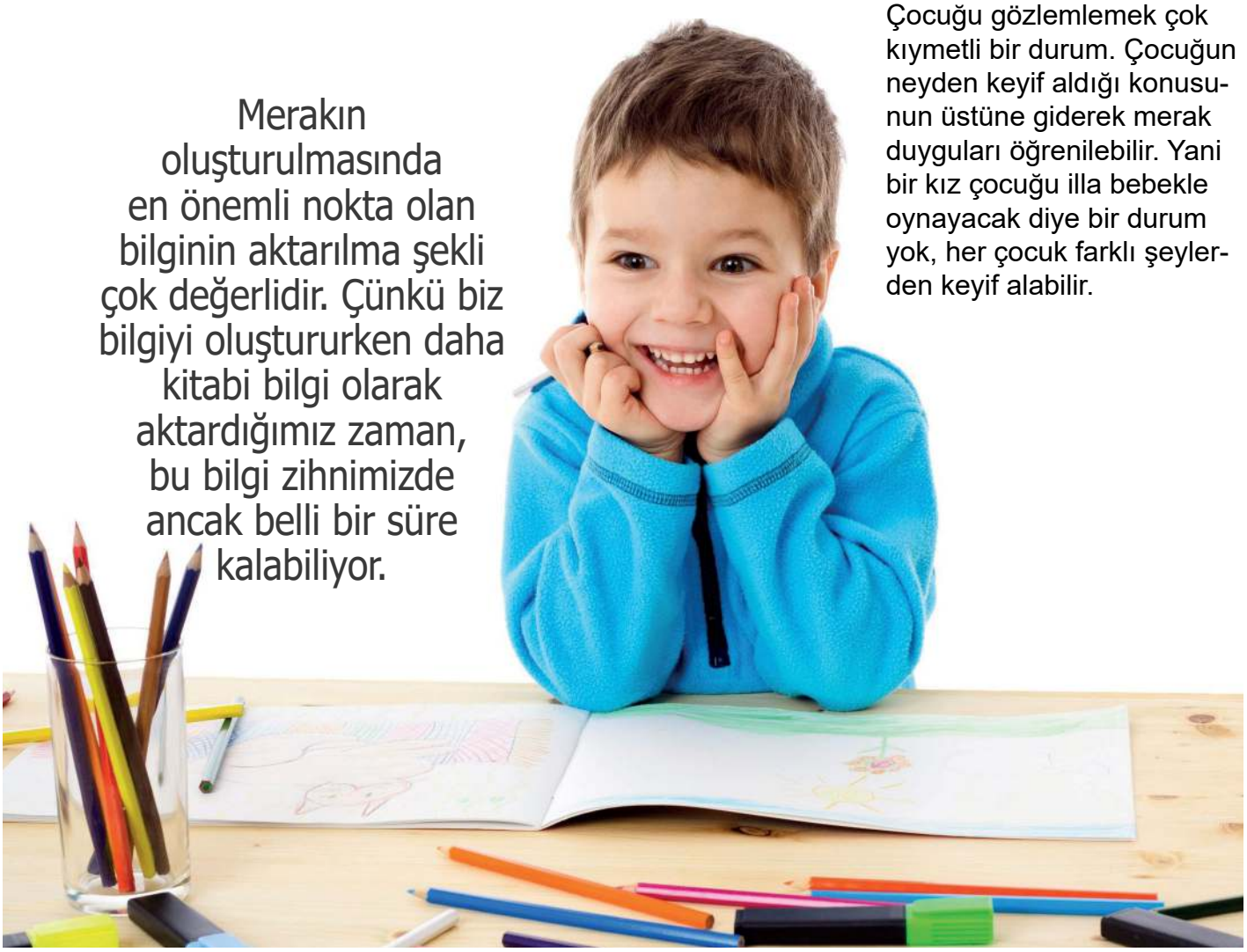
Gözleme dayalı oyuncaklar etkili olabiliyor

Oyuncak seçimi biraz da çocuğun ne ile ilgilenmek istediği ve neye karşı merakı olduğu ile ilgili bir durum. Çocuğun isteğine göre burada bir merak ortaya çıkıyor. Bazı çocuklar mekanik oyuncaklarla mutlu olurken, bazı çocuklar başka oyuncaklarla mutlu oluyorlar. Bu noktada yapbozun çok büyük etkisi var. Parça sayısı arttıkça daha zorlanabiliyorlar. Oluşturmaya yönelik, kendilerinin gözlem yaptıkları oyuncaklar daha etkili olabiliyor çünkü hayal dünyaları merakla beraber ortaya çıkıyor.

Bazen tamamen imgesel bir nesneyi alıp onun araba olduğunu söyleyebiliyorlar. Nesneleri çok fazla tanımadıkları için kendilerince anlamlar yükleyebiliyorlar. Hayal dünyaları da o merakla beraber ortaya çıkabiliyor.

Çocuğu gözlemlemek çok kıymetli bir durum. Çocuğun neyden keyif aldığı konusunun üstüne giderek merak duyguları öğrenilebilir. Yani bir kız çocuğu illa bebekle oynayacak diye bir durum yok, her çocuk farklı şeylerden keyif alabilir.

Merakın oluşturulmasında en önemli nokta olan bilginin aktarılma şekli çok değerlidir. Çünkü biz bilgiyi oluştururken daha kitabi bilgi olarak aktardığımız zaman, bu bilgi zihnimizde ancak belli bir süre kalabiliyor.





DETAN SÜPER ELEKTROLİKİT

Hem sivrisinek hem karasineklere karşı etkili Detan Süper Elektrolikit, “Detan varsa sinek yok, sinek varsa Detan yok” söylemiyle rahat yaz geceleri için çözüm sunuyor. 480 saat ürün ömrüne sahip Detan Süper Elektrolikit, 60 geceye kadar etkili.



LA VACHE QUİ RİT LAKTOZSUZ ÜÇGEN PEYNİR

Ürün, “Laktozu yok, Mutluluğu çok! Gülümseyince her şey değişir” sloganıyla tüketicisiyle buluşuyor. Laktoz intoleransı nedeniyle süt ve süt ürünleri tüketemeyenler için üretilen peynirin sindirilmesi kolay ve aynı zamanda mideyi rahatlatıyor.



NIVEA’NIN FRESH NATURAL DEODORANT SERİSİ

Ter kokusuna karşı 48 saate kadar etkili koruma sağlayan NIVEA Fresh Natural Deodorant Serisi ile banyodan sonra temizlik ve ferahlık hissi gün boyu devam ediyor. Sprey, roll-on, stick ve pump sprey formları bulunuyor.





YENİ VE HAFİF FİTNESS ARKADAŞI AMAZFİT GTS 2 MİNİ

Amazfit GTS 2 Mini, pürüzsüz, kavisli, çerçevesiz 2.5D camdan yapılmış 301 ppi çözünürlüğe sahip daima açık 1,55 inç AMOLED ekrana sahip. Böylece saati veya sağlık ölçütlerinizi kontrol etmeniz gerektiğinde çok net ve okunması kolay bir görünüm sunuyor. Sadece 19,5 gram ağırlığında.



FROSCH ÜRÜNLERİ VEGAN KATEGORİSİNDE

Hayvanların yaşamına saygı duyan ve tüm ürünleri “%100 Vegan” statüsünde yer alan Frosch, WWF ve NABU gibi hayvan odaklı kuruluşlara da destek veriyor. Bakım ve temizleme özelliklerinin sağlanabilmesi için doğal etken maddelerle yeşil güç formülüne sahip Frosch, bitkisel kökenli yüzey aktif maddelerle biyolojik çözünürlük sunuyor.



SELİN NEMLENDİRİCİLİ LİMON KOLONYASI

Selin Nemlendiricili Limon Kolonyası Spreyi, nemlendirici özelliği ile elleri dezenfekte etmekten dolayı ortaya çıkan kuruluk hissine de çözüm sunuyor. Selin Nemlendiricili Limon Kolonyası Spreyi, nemlendirme özelliğini içeriğindeki gliserin ile limonun ferahlığından sağlıyor.



FATMA ANA'NIN ELİ PORLAND'DA

Dünyanın en gelişmiş sır üstü teknolojileri ile üretilen altın ve platin desenli, camsı yüzey üstüne dekorlanan Glamorous Koleksiyonu, sofralarınızı dingin ve şık tasarımı ile taçlandırıyor.



INCIA VÜCUT KORUYUCU LOSYON

INCIA, içerdiği bitkisel gliserin, sorbitol ve Skualen ile cildin beslenmesine, yoğun bir şekilde nemlenmesine ve yumuşamasına yardımcı oluyor. Hızlı bir şekilde emilen ürün ciltte yağlı bir his bırakmıyor.



PERNIGOTTI IL GELATO

Pernigotti IL Gelato, "Her Anın Neşesi" sloganı ve lezzetli dondurmaları ile bu yazın her anına neşe katıyor. Doğallık, kalite ve lezzetten ödün vermeyenlerin de vazgeçilmezi olan Pernigotti IL Gelato'da doğal şeker ve gerçek çikolata kullanılıyor, glukoz, fruktoz şurubu ve trans yağ yer almıyor.

LİFE BY FAKİR KONSANTRE ÜRÜNLERİ

Life by Fakir, %100 bitkisel bazlı aktif madde içeren ekolojik ve vegan ürünleriyle doğanın sürdürülebilirliğine katkı sağlıyor. Life by Fakir'in konsantre ürünlerinin üretiminde, konsantre olmayan ürünlere göre ortalama yüzde 75 daha az su kullanılıyor.





ÖZSÜT'TEN KATKISIZ DONDURMALAR

Anadolu'nun dört bir yanından, dalından toplanmış meyvelerin kullanıldığı dondurmalarda; Ege'nin mucizevi karadutu ve mis kokulu çilekleri, Akdeniz'in sıcacık güneşiyle büyüyen limonları ve Marmara'nın yüksek dağlarında yetişen frambuazların tadı saklı.

LİMON BAHÇELERİNİN SERİNLİĞİ SOFRALARDA

Fern&Co. çağdaş sanatı özgün tasarımlarıyla buluşturmaya devam ediyor. Güney İtalya'da yer alan Amalfi kıyılarındaki limon bahçelerinden esinlenerek tasarlanan "Citrus Porcelain Collection", bu yaz sofralarda Akdeniz rüzgarları estirecek.



DYNAVİT L-CARNİTİNE & GUARANA

Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinden Dynavit L-Carnitine & Guarana, içeriğindeki 500 mg l-karnitin ve 250 mg guarana ekstratı ile günlük hayatın stresi, yoğunluğu ve koşturmacasında aradığınız desteği sunuyor.





HEAD&SHOULDERS DERİNLEMESİNE TEMİZ KAŞINTI GİDERİCİ ŞAMPUAN

Fazla yağlanma sonucu tıkanan gözenekleri ve kaşıntıya sebep olan saç derisini derinlemesine temizliyor. Nane ile güçlendirilen formülü sayesinde saç derisini yatıştırıyor ve iki saç yıkama arasındaki en uygun süre olan 72 saate kadar* kepeğe karşı koruma sağlıyor.

(*Gözle görülür kepeklerde, düzenli kullanımla.)

ÇİTLİYO İLE HEM ÇİTLE HEM ARABA KAZAN!

Peyman, ambalajlı kuruyemiş pazarında ilk defa araba kazandıran bir kampanya düzenliyor. Çitliyo ailesinin tüm ürün paketlerinden çıkan şifreler ile başvuru yapılan yarışmada şanslı iki kişi, Mini Cooper Countryman ALL4 Signature 2020 model otomobiller kazanacak. İlk araba çekilişi 24 Haziran, ikincisi ise 24 Eylül tarihlerinde yapılacak.



KARDEŞLİK KRİZ MİDİR?



Yeni bebeği büyük kardeşe nasıl anlatmalı ya da kardeş kıskançlığını nasıl önlemeli gibi sorular, çok kardeşli evlerde sorulmuştur. Önemli olan aileye katılan her yeni bireyle dengelerin bir ölçüde de olsa değişeceğini kabul ederek, sabırla hareket etmek. Klinik Psikolog Hülya Üstekidağ Ayna, kıskançlığın doğal bir duygu olduğunu belirtiyor.

Aynı dünyadan gelmiş, aynı batını paylaşmış, aynı bedende büyümüş kişiler için “karındaş” kelimesi kullanılırdı eskilerde. Karındaş, zamanla türeyerek kardeş oldu. Peki, sadece aynı batından gelmek mi bizleri kardeş yapar, kalp birliği de sayılmaz mı? Elbette sayılır! Evlat edinilmek, başka anne babalardan dünyaya gelmek kardeşlik önünde engel değildir. Bunun yanında aynı bedeni paylaşmak müthiş bir birliktelik olabilecekken, tam anlamı ile bir krize de dönüşebiliyor.

Yeni kardeş ve değişen dengeler

Dünyaya gelen bebeğin, ailesinin göz bebeği olmasının ardından aileye katılan yeni üye tüm dengeleri değiştirebiliyor. Hak edilmiş tüm ilgi, sevgi, bakım bölünmek zorunda kalıyor. Bir çocuğun kardeşinin olması onun için stresli ve travmatik bir hale dönüşebilir. Çünkü çocuk yeni gelen kardeşle beraber oluşacak yeni sınırlara adapte olamayabilir, anne ve babasının ilgisini, sevgisini paylaşmaktan hoşnut olmayabilir. Peki çocuğun kardeşini kıskanması doğal bir duygu mudur?

Elbette dünyanın en doğal duygularından biri kıskançlıktır! Çocuk yeni gelen kardeşini kıskanabilir, onunla ilk etapta temasa girmek istemeyebilir. Çocuk, ergen, yetişkin, ileri yetişkin yaşın kaç olduğunun bir önemi yok, kıskançlık her yaş için hissedilen doğal, kabul edilebilen bir duygudur.

Çocukların verdiği tepkiler

Peki bu kıskançlık durumunda çocuklar nasıl tepki veriyor? Çocuk yeni gelen aile üyesi karşısında gerginliğini saldırgan davranışlarla, bebek gibi davranmaya başlayarak yani bebek gibi konuşmaya, yemek yemeye, ağlamaya ya da bezini çoktan bırakmış çocuk altını ıslatmaya, tekrar bez bağlanmasını istemek gibi davranışlarda bulunarak, sizinle inatlaşarak, önceden davrandığı gibi davranmayarak, sizinle iş birliğine yanaşmayarak gösterebilir. Bütün ebeveynler için işin içinden çıkılmaz bir hale dönüşüyor gibi durabilir.

Biz bu durum karşısında ne yapmalıyız? Öncelikle sakin kalmalıyız, çocuğunuzun bu davranışları karşısında sabır göstererek yaklaşmalı, çocuğunuzun hala sevildiğini ve değerli olduğunu bilmesini sağlamalı, iki çocuk arasında kıyaslama yapmaktan kaçınmalıyız. Abla veya abi olduğunu söylemek yerine ona biricikliğini, özel olduğunu, kardeşiyle yeni bir aile olduğunu söylemek daha faydalıdır. Kriz anlarında çocuğunuzla o an konuşmak yerine, sarılıp duygularını yansıtmalı ve onun yanında olduğunuzu hissettirmelisiniz. Kardeşliğin doğasında rekabet olduğunu unutmamalıyız!

Kardeşlerimiz ile kaç yaşında olduğumuz fark etmeksizin hala çatıştığımız noktalar olmuyor mu sizce de? Evlerde kardeş çatışması kaçınılmazdır. Önemli olan bu çatışmanın, rekabetin normal olduğunu kabul edip, öfkelerini sağlıklı bir şekilde yansıtacakları güvenilir bir ortam kurmaktır. Çocuğunuz ile özel oyun saatleri belirleyebilir ve o saati sadece o çocuğunuz ile ilgilenerek geçirebilirsiniz. Çocukların bir birey olarak değer gördüğü, kimseye ekstra bir rol yüklenmediği bir aile ortamı tercih edilmelidir.

Kardeş kıskançlığı durumunda bazen işin içinden çıkılmaz bir boyuta geldiğini fark ettiğinizde, durumu yönetememeye başladığınızda, günlük hayatınızı etkilediğini fark ettiğiniz anda uzmandan destek almanızda her zaman fayda olacağını unutmayın.



Kriz anlarında çocuğunuzla o an konuşmak yerine, sarılıp duygularını yansıtmalı ve onun yanında olduğunuzu hissettirmelisiniz. Kardeşliğin doğasında rekabet olduğunu unutmamalıyız!



Çocuklarını iki dilli yetiştirmek isteyen anne babalar için

Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Belma Haznedar, "İkidillilik ve Çokdillilik /Erken Çocukluk Döneminde Birden Fazla Dil Öğrenimi" başlıklı kitabında erken çocukluk döneminde birden fazla dil öğreniminin dilbilimsel, bilişsel, nörolojik ve sosyolojik özelliklerini incelerken, çocuğunu iki dilli yetiştirmek isteyen anne babalar için önemi bilgiler veriyor.

Dil öğrenimi için ideal yaş ne olmalı?

Erken yaşta dil öğrenimine başlamak birçok açıdan avantaj sağlayabilir. Ancak bu konuda araştırmacılar arasında da ciddi görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Ancak şu bir gerçek; dil öğrenimi bugünden yarına kısa sürede gerçekleşmez. Temel iletişim becerilerinin ötesinde bir dili akademik anlamda öğrenmek için 5-7 yıl gibi bir süreye ihtiyaç vardır. Bu anlamda ne kadar erken başlar ve bunu ne kadar iyi yaparsanız, daha iyi sonuçlar almanız mümkün olacaktır. Bence bu ülkemizin kanayan yarası olan yabancı dil öğretiminin üniversite yıllarına kadar sarkmasını da engelleyecektir. Tabii burada çocuklara ikinci/yabancı bir dili nasıl öğrettiğiniz de çok önemlidir.

Yaş faktörü kadar ev veya okul gibi ortamlar da ikinci bir dili öğrenmede kritik önem taşır. Çocuğun evde konuştuğu dilin, içinde yaşadığı toplumda ve okul ortamında ne kadar desteklendiği çok önemlidir. İkinci bir dilin sınıf ortamında öğretildiği durumlarda dilin kişisel yaşam elementlerinden büyük ölçüde yoksun kaldığını görüyoruz.

Yoğun yabancı dil eğitiminin yapıldığı okullarımız olmakla birlikte, bu ülkemizdeki eğitim programlarının genel normunu oluşturmuyor. Kimi çalışmalarda erken çocukluk yerine sonraki yıllarda başlanan dil öğreniminin daha iyi sonuçlar verdiğini öne süren bulgular var. Bu sonuçlar, tek başına yaşın değil, çocuğun içinde yaşadığı öğrenme ortamının, evde kaç



Prof. Dr. Belma Haznedar, "İkidillilik ve Çokdillilik /Erken Çocukluk Döneminde Birden Fazla Dil Öğrenimi" kitabında yedi ana başlıkta iki dillilik ve çok dillilik konusunu ele alıyor:
• İki dillilikten ve çok dillilikten ne anlıyoruz?
• Çocukta anadil edinimi
• Erken çocukluk döneminde iki dillilik ve çok dillilik
• İki dilliliğin bilişsel, nörolojik ve sosyal boyutları
• İki dilde okuma ve yazma becerilerinin gelişimi
• İki dilli eğitim sistemleri
• Anne babalara sesleniş
başlıklı bölümlerden oluşan kitap, çocuğunu iki dilli yetiştirmek isteyen anne babalar için önemli bir rehber olma niteliğini taşıyor.

kitap okunduğunun, ailenin sunduğu olanakların önemine yapılan vurgu bakımından önemli. Örneğin, evinde kitaplarla büyüyen bir çocuğun hem konuştuğu dillerde söz varlığı bilgisinin hem de ifade dilinin çok daha zengin olduğu görülüyor.

İKİ DİLLİLİK HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

İki dile maruz kalmak çocuğumun kafasını karıştırır mı?

Bu sorunun cevabı, "hayır". Kimi zaman çocuğun her iki dilden kelimeleri aynı cümlede kullanmasını, anne ve babalar kafa karışıklığı olarak algılayabilir. Bu, iki dillilik literatüründe dil değiştirme/düzenek değiştirme olarak bilinir ve yetişkinlerin de sıklıkla yaptığı normal bir kullanım şeklidir.

Çocuğum her iki dilini aynı derecede akıcı ve doğru kullanabilir mi?

İki dillilik alanında en yanlış bilinen konulardan biri, iki dilli bir çocuğun her iki dilini aynı derecede akıcı ve doğru konuştuğu yönündeki görüştür. İki dilli kişiler gerek eğitim olanaklarına erişim, gerekse içinde yaşadıkları ev, topluluk ve çalışma koşulları nedeniyle, her iki dile eşit oranda maruz kalamayabilirler. Ayrıca, iki dilli kişiler dillerini farklı kişilerle, farklı nedenlerle, farklı ortamlarda, farklı işleri yapmak için kullanırlar. Her bir dildeki akıcılığı ve doğru kullanımı, kişinin o dile ne ölçüde ihtiyaç duyduğu ve hangi sıklıkla kullandığı ile doğrudan ilgilidir.

İki dillilik çocuğumu daha zeki mi yapar?

İki dillilik çocuğunuzu daha zeki yapmaz. İki dilliliğin çocuğun gelişimine yararları vardır. Ancak, bu, iki dilli çocukların daha zeki olduğu anlamına gelmez. Bu konuda literatürde bilimsel bir veri bulunmamaktadır.

İki dilli çocuk yetiştirmek isteyen anne ve babalar ne yapmalı?

Çocuklarıyla bol bol kendilerini rahat hissettikleri dilde konuşmalı! Birlikte zaman geçirmeli, oyunlar oynamalı, farklı şekillerde iletişim kurmanın yollarını aramalıdır.

Obezite hastaları Covid-19'u DAHA AĞIR GEÇİRİYOR

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği tarafından düzenlenen "42. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Kongresi", Covid-19 pandemisi nedeniyle dijital olarak gerçekleştirildi. Kongre kapsamında düzenlenen basın toplantısında obeziteli bireylerin Covid-19 dahil birçok hastalığı, daha ağır yaşadığı vurgulandı.



Toplantıda konuşan **Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Başkanı Prof. Dr. Füsun Saygılı**, obezitenin, günümüzde önlenebilir ölümlerin, sigaradan sonra gelen ikinci en önemli nedeni olduğunu belirterek, "Obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, hiperlipidemi, serebrovasküler hastalık, çeşitli kanserler, obstrüktif uyku-apne sendromu, karaciğer yağlanması, reflü, safra yolları hastalığı, polikistik over sendromu, infertilite, osteoartroz ve depresyon gibi birçok sağlık sorununa neden olur. 2020 verilerine göre dünyadaki erişkin nüfusun %40'ının kilosu normalin üzerindedir.

Çocukluk çağında da fazla kilololuk oranı oldukça yüksek olup, %20'dir. Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi bir epidemi (yani salgın) olarak tanımlamıştır. Ülkemizde de obezite sıklığı hem yetişkin hem de çocuk ve adolesanlarda giderek artmaktadır. Erişkin nüfusumuzun %32'si obezitesi olan bireylerden oluşur ki bu, Avrupa'daki en yüksek orandır." dedi.

> Obezite, fazladan alınan enerjinin vücutta yağ olarak birikimi sonucu gelişir. Obezite tanım ve derecelendirmesi beden kitle indeksi (BKİ)'ne göre belirlenir. BKİ= Ağırlık (kg)/Boy (m2) formülü ile değerlendirilir. BKİ≥30 olması obezite ile uyumludur.

Obezite hastaları da öncelikli aşılama grubuna alınmalı

"Dünyayı yaklaşık 18 aydır etkileyen Covid-19 pandemisi sürecinde yapılan çalışmalar, Covid-19 nedeniyle hastaneye yatanların yaklaşık yarısının obezitesinin olduğunu, başka bir deyişle hastalığın, obezitesi olanlarda yatış gerektirecek denli ciddi seyrettiğini göstermektedir." diyen Saygılı, şöyle devam etti: "Genel olarak bakıldığında Covid-19 yaşlılarda daha ağır seyretmektedir. Genç olmanın avantajı, obez bireylerde yaşanmamakta; obezitesi olan gençlerde Covid-19 görülme sıklığı artmaktadır.

Mayıs 2021 başında yayınlanan bir araştırma, obezitesi olan erkeklerdeki Covid-19 seyrinin, obezitesi olan kadınlara göre daha da kötü olduğunu göstermektedir.

Obeziteye bağlı komplikasyonlar hastalığın seyrini daha da ağırlaştırmaktadır. Kronik hastalıkları olan kişiler pandemi nedeniyle ihtiyaç duydukları uygun bakımı almakta sorun yaşamaktadır.

Obezitesi olan kişilerin pandemi sürecinde karşılaştıkları zorluklar arasında; karantina önlemlerinin fiziksel hareketliliği azaltması, taze ürünler yerine işlenmiş gıdaların daha fazla kullanılması, takiplerinin düzenli gerçekleştirilememesi sayılabilir. Obezitesi olan bireylere, bu süreçte, doğru beslenme ilkeleri, ev içi egzersizler, nefes egzersizleri öğretilmeli, gün ışığına çıkmaları önerilmelidir. Yaşadığımız pandemi için bu grup riskli kabul edilip, aşılamada önceliklendirilebilir.”



Yaklaşık 20 milyon obeziteli birey var

Dernek Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Alper Sönmez ise, Türkiye’de obezite tedavisine yönelik sorunlar bulunduğunu söyledi. Ülkemizde yaklaşık 20 milyon obeziteli birey olduğunu, her 3 erişkinden ikisinde kilo fazlalığı veya obezitenin mevcut olduğuna dikkat çeken Sönmez, tedaviyi güçleştiren yaygın kanılara yönelik şunları söyledi: “Obezite birçok kronik hastalığın esas nedenidir. Obezite sorununu çözdüğümüz zaman Tip 2 diyabet, hipertansiyon, dislipidemi, koroner arter hastalığı, uyku apnesi, astım, bazı kanserler (özellikle meme, rahim, kolon, pankreas, prostat, böbrek), karaciğer yağlanması ve kronik karaciğer hastalıkları, polikistik over sendromu, depresyon ve daha pek çok kronik hastalığı önleyebiliriz. Obezite, kronik bir hastalık olduğu halde gerek sağlık profesyonelleri gerekse halkımız obeziteyi bir hastalık gibi görmemektedir.

Obezite tedavisi deneyimli bir ekibi ve farklı disiplinlerden sağlık profesyonellerinin iş birliğini gerektirir. Obezite hastalarına bilimsel dayanağı olmayan mucize diyetler, mucize bitkiler, mucize ilaçlar veya mucize cerrahi yöntemler önerilmekte, obezite hastaları istismar edilmektedir.”



Diyabet, bulaşıcı olmayan bir pandemidir

Dernek Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Mine Adaş da, diyabet ve Covid-19 denildiğinde salgın içinde salgından söz edilebileceğini belirterek, şu bilgileri verdi: “Diyabet ve Covid-19 arasında iki yönlü bir etkileşim söz konusudur. Covid-19 diyabetiklerde daha ağır seyretmekte, glisemik kontrolü bozmakta, diyabet ise Covid-19 kliniğini ağırlaştırmaktadır. Diyabet genellikle obezite, hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları ile birliktedir.

Diyabetik böbrek hastalığı, diyabetin önemli komplikasyonlarından biridir. Ayrıca kötü glisemik kontrol bağışıklık sistemi üzerine olumsuz etkilidir. Tüm bunlar Covid-19 kliniğinin diyabetiklerde kötü seyretmesinde etkilidir. Bunun yanı sıra Covid-19 pandemisi süresinde evde kapalı kalma, hareket kısıtlılığı, beslenme düzeninin bozulması, strese bağlı hormonların kan şekeri üzerine olumsuz etkileri, Covid-19 tedavisinde kullanılan steroidlerin kan şekerini yükseltmesi ise Covid-19’un diyabet üstüne olan olumsuz etkileridir.”



Taze baklanın şaşırtan faydaları

Bahar aylarında tezgahlarda sık gördüğümüz taze bakla, doğanın sunduğu mucizevi besinlerden biri. Kolestrol içermeyen yüksek lifli yapısıyla birçok hastalığın önlenmesinde etkili olduğu belirtiliyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can, Covid olmak üzere diğer hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin desteklenmesinde iyi bir besin öğesi olduğunun altını çiziyor.



Kalbi korur

Kurubaklagiller familyasından olan bakla kalp dostu olarak bilinir. Yüksek protein ve lif içermesi, kolestrol içermemesi bakımından yüksek kolestrolü olan bireylerce kırmızı ete alternatif olarak tüketilmelidir. Lif içeriği sayesinde vücutta kötü kolestrolü düşürücü etkisi bulunmaktadır. Bunun yanında vegan ve vejetaryenler için kaliteli bir protein kaynağıdır.

Kolon kanseri riskini azaltır

Bakla, düzenli tüketildiği zaman içerdiği çözünür lif ile kabızlığa karşı iyi bir alternatiftir. Kronik olarak kabızlık yaşayan insanların kolon kanserine yakalanma riski yüksektir. Kurubaklagillller ve sebzeler ile günlük almamız gereken lif miktarını mutlaka tamamlamalıyız. Ortalama 1 porsiyon bakla; günlük lif ihtiyacının yüzde 36'sını karşılayabilir. Yeterli lif tüketimi ile kolon kanseri görülme riskini azaltmak mümkün. Mevsiminde haftada 2 gün bakla tüketmekte fayda var. Ancak huzursuz bağırsak sendromu (irritabl bağırsak sendromu) olan hastalarda gaz yapabileceği için bakladan kaçınması önerilir.

Bağışıklığı güçlendirir

Covid-19 ile mücadele ettiğimiz bu aylarda, taze bakla içerdiği linoleik asit ile virüsün hücre zarı yapısını bozarak, bu sayede vücudun virüs ile savaşmasında katkı sağlıyor. Baklayı susam yağı ile pişirdiğiniz de besleyiciliğini daha da arttırmış olursunuz.

Zayıflamaya destek

Bakla zengin lif ve protein oranına sahiptir. Düşük kalorili olup aynı zamanda tok tutan bir besindir. Öğünde tüketildiğinde tokluk hissi uzun olacağından günlük kalori alımını azaltabilir. Diğer baklagiller gibi zayıflama diyetinde mevsimindeyken muhakkak yer verilmelidir.

Parkinsonun ilerlemesini azaltır

Yapılan bilimsel çalışmalara göre; bakla levedopa açısından zengin olan bir baklagildir. Levedopa vücutta dopamin adlı bir nörotransmittere dönüştürülür. Parkinson hastalarının tedavisinde dopamin kullanılmaktadır. Literatüre göre; zengin dopamin içeriği olan bakla düzenli tüketildiğinde hastalığın ilerlemesinin yavaşlamasına yardımcı olabiliyor. Ancak ilaç ilaç tedavisi gören bireyler mutlaka doktor kontrolü eşliğinde tüketmelidir.





• Taze bakla zengin içeriğiyle son derece besleyici bir özelliğe sahip. Susam yağı ile pişirirseniz besleyiciliği daha da artıyor.
• 100 gr baklada; 8.2 gr karbonhidrat, 4.64 gr protein, 1.63 gr lif bulunuyor.
• Bununla birlikte sodyum potasyum, folik asit, C vitamini içeriği açısından da zengin.

Dikkat! Bu hastalığınız varsa bakla tüketmeyin!

Baklanın faydalarına karşın bazı kişilerin bakladan uzak durması gerekiyor. Halk arasında bakla zehirlenmesi, tıp litaretüründe ise favizm olarak bilenen bu rahatsızlık Ege, Akdeniz'de ve Afrika'da halkın yaklaşık yüzde 20'sinde olduğu tahmin edilen G6PD (glikoz 6 fosfat denidrogenaz) enzim eksikliği olan kişilerde görülmektedir. Talesemi ile paralel görülen bir rahatsızlık olduğu için de bu hastaların bakla tüketmemeleri önerilmektedir. Özellikle bebeklerde bu enzim eksikliği henüz bilinmiyorsa gebelere ve bebeklere bakla tüketimi önerilmemelidir.



Herkes ödem içeceği İÇEBİLİR Mİ?

Kilo verme, forma girme ya da vücudu toksinlerden arındırma amaçlı hazırlanan ödem içecekleri, her zaman her kişiye fayda sağlamıyor. Özellikle risk grubu olarak tanımlanan hastalıklara sahip kişiler için zararlı da olabiliyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, konuyla ilgili önemli uyarılarda bulunuyor.

Ödem içeceklerini herkes içemez

Ödem içecekleri herkes için tüketilebilir değildir. Kalp hastaları, yüksek tansiyon hastalığı olanlar, diyabet veya reaktif hipoglisemisi olan kişiler, gebe ve emzikli kişiler bu içecekler konusunda özellikle dikkatli olmalı. Örneğin ginseng bitkisini bilinçsizce kullanmak kan şekerinin düşmesine veya tansiyonunuzun yükselmesine neden olabilir. Bu anlamda bitkiler bilinçsizce fazla miktarlarda kullanılmamalıdır. Özellikle riskli grupta bulunan kişilerin ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olması gerekir. Yine bazı karışımlar sürekli veya yüksek miktarlarda kullanıldığında hamilelerde düşük yapma riski veya emziren annelerde süt ile bebeğe geçerek istenmeyen yan etkilerin oluşumuna neden olabilmektedir.

Ödem içecekleri tansiyonu etkileyebilir

Tansiyon hastaları özellikle dikkatli olmalıdır. Sıklıkla ödem atma amacıyla kullanılan mısır püskülü, kiraz sapı gibi diüretik yani idrar söktürücü bitki veya bitki karışımları hali hazırda

ilaç kullanan bazı hipertansiyon hastalarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Çünkü bazı hipertansiyon ilaçlarının da diüretik yani vücuttan su attırma etkisi mevcuttur ve bu kişilerde su tüketimi de yetersiz ise ödem amaçlı alınan bitki karışımları bu hastalar için olumsuz sonuçlar doğurabilir.



Ödem içecekleri öğün yerine geçmez

Kişiler zaman zaman detoks, kilo verme veya ödem atma amacıyla çeşitli bitki, meyve karışımları hazırlayarak bunları bir öğün niyetine tüketebilmektedir. Sağlıklı kişiler için zaman zaman bu şekilde sıvı öğünler planlanması sorun yaratmasa da, hem sürdürülebilirliği zordur hem de bu şekilde sıvı beslenme uzun vadede yeme davranışını olumsuz etkileyebilir. Çünkü sıvı beslenmede çiğneme faktörü ortadan kalktığından tatmin duygusu azalır ve ayrıca sıvı besinler mideyi hızlı terkettiği için çabuk acıkma, kan şekeri regülasyonu sağlama problemleri ortaya çıkabilir ve kişi bunun akabinde daha hızlı bir şekilde daha fazla kilolar alabilir.

Ödem içecekleri kullanılan ilaçların etkinliğini etkileyebilir

Bitki veya bitki karışımları kullanarak ödeme yardımcı çaylar veya içecekler hazırlarken çok dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü bu bitkiler fazla miktarda veya sıklıkla kullanıldıklarında bazı ilaçlarla etkileşime girebilirler. Örneğin; ödem atıcı olarak ya da ödem içecekleri yapım aşamasında sıklıkla kullanılan yeşil çay, warfarin grubu yani bir tür kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda bu ilaçlarla etkileşime girerek bu ilaçların etkinliğini azaltabilmektedir.

Ödem içecekleri böbreklere zarar verebilir

Ödem içecekleri veya ödem çayları böbreklere ciddi zarar verebilir. Ödem sökmenin en iyi yolu yeterli su içmektir. Ödem söktürücü içecekleri tüketirken su tüketiminiz yetersiz kalırsa böbreğin kanlanmasında azalma meydana getirerek akut böbrek yetmezliğine neden olabilir. Bu anlamda ödem atmanın en iyi yolu tuz kısıtlaması ve yeterli sıvı tüketimidir. Ayrıca okzalattan zengin olan ıspanak, pazı, maydonoz, salatalık, çilek gibi besinlerin ödem atıcı karışımlarda sıklıkla ve fazla miktarlarda kullanılması da böbrek taşı oluşumuna yol açabilir. Ödem içecekleri su içmenin yerini tutmaz

Ödem içecekleri suyun yerini tutmaz

Çok fazla kişi su içme alışkanlığı olmamasından şikayet etmekte ve hazırladığı bitkisel sıvı karışımları sayesinde su almayı hedeflemekte. Ancak ne yazık ki bu bitkisel karışımlar diüretik etkisi ile vücuttan su atımını arttırarak sizi susuz bırakabilir. Vücuda yeteri kadar su sağlamanın da ödem atmanın da en iyi yolu günlük 2-2.5 litre katkısız sade su tüketmektir.

Ödem içecekleri zayıflatmaz

Zayıflamak her ne kadar tartıda azalma ile ölçülse de aslında burada hedeflenen yağ kaybı olmalıdır. Oysa zayıflama sürecine girerken ilk hedeflenen ödem atmak oluyor. Ödem içecekleri dokularda fazla biriken suyun atılmasına yardımcı olur ancak beden değişimi sağlayan asıl olarak yağ kaybı olduğundan kilo verme sürecinde ödem kaybından çok yağ kaybına odaklanmalısınız. Yağ kaybı da ne yazık ki bitkisel çözümlerle değil, dengeli bir beslenme planı ve düzenli egzersiz ile mümkün olabilir.





Doğum sonrası gebelikten korunma konusunda MERAK EDİLENLER

Bebek sahibi olduktan sonra gebelikten korunma konusu, zaman zaman kafaları karıştırabiliyor. Anne sütü gebelikten korur mu? Korunma yöntemi seçimlerinde nelere dikkat edilmeli? Korunma yöntemleri yan etki oluşturur mu? Korunmaya rağmen hamile kalınır mı? gibi merak edilen sorulara Yeni Yüzyıl Üniversitesi Gaziosmanpaşa Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op Dr. Emine Dilşad Herkiloğlu yanıt veriyor.

Mutluluk ve coşkuyla karşılanan doğum haberi sonrası, ebeveynlerin bebeğe ve duygu durumuna alışması, ayrıca oluşan bu yeni durumda birbirleriyle olan ilişkileri çok önemlidir. Lohusa annenin duygusal ihtiyaçları ve hormonal değişimi de bu sürece eklenince hayatlarına yeni bir boyut getirir.

Doğum sonrası annelerin ne zaman tekrar korunmaya başlaması gerekir?

Emzirme devam ederken, doğumdan sonra en erken altı hafta içerisinde regl dönemi başlayabilir. Regl olmadan 2 hafta önce yumurtalar oluştuğu için gebelik ihtimali oluşur. Doğumdan 3 hafta veya 21 gün sonra uygun olan doğum kontrol yöntemi seçilmelidir.

Emzirmek yeni bir hamileliği önler mi?

Emzirme, yumurtlama ve yumurtlama gelişimini baskılayan prolaktin hormonunu arttırır ve artan bu hormon gebelikten koruyabilir. Anneler, bebeklerini tamamen veya tamama yakın emzirerek ve çok az/minimum miktarda ek gıda vererek emzirmenin gebelikten koruyucu etkisini görebilirler. Emzirmeyen annelerin 3 hafta sonunda, uygun şekilde emzirenlerin ise 3. ayın sonunda ek bir korunma yöntemine başlaması gerekir.

Emzirme devam ederken, doğumdan sonra en erken altı hafta içerisinde regl dönemi başlayabilir. Regl olmadan 2 hafta önce yumurtalar oluştuğu için gebelik ihtimali oluşur. Doğumdan 3 hafta veya 21 gün sonra uygun olan doğum kontrol yöntemi seçilmelidir.

Doğum kontrol yöntemi seçilirken nelere dikkat edilmelidir?

Doğum kontrol yöntemini kullanacak kişi, emzirme - emzirmeme durumu ve eşlik eden hastalığına göre korunma yöntemini seçmelidir. Doğumdan hemen sonraki ilk 6 hafta içinde, 35 yaş üstü ve sigara içenlerde, hipertansiyon rahatsızlığı, damar tıkanıklığı öyküsü, iskemik kalp hastalığı, inme öyküsü, komplike kalp kapak hastalığı, nörolojik semptomlarla beraber migreni, meme kanseri, komplikasyonlar ile beraber olan diyabet rahatsızlığı, karaciğer tümörü olan kişiler doğum kontrol hapları ve hormonal kontrol yöntemlerini kullanmamalıdır.

Uygulanan doğum kontrol yöntemleri nedir?

Tüplerin bağlanması: Sezaryen esnasında uygulanabilmekle birlikte, normal doğum sonrası lohusalık dönemi bitiminde laparoskopi yöntemiyle herhangi bir zamanda da uygulanabilir.

Doğum kontrol hapı: Östrojen ve progesteronu beraberce içeren doğum kontrol haplarının sütün miktarını ve kalitesini azalttığı bilinmektedir. Bu nedenle bebeğini yalnızca sütüyle besleyen annelerin doğum kontrol hapı kullanması önerilmez. Lohusalığın 6. ayında emzirme döneminde de doğum kontrol hapı önerilmektedir. Bu yöntem gebeliği önlemede %99 etkilidir. Emzirmeyen annelerin doğumdan sadece 3 hafta sonra bu yöntemi kullanmaya başlaması önerilebilir.

Sadece progesteron içeren doğum kontrol hapları: Doğumdan 6 hafta sonra başlanmalıdır. Emzirme döneminde güvenle kullanılabilir.

Progesteron içeren iğne (3 aylık iğne): Sütü az da olsa arttırdığı saptanmıştır. Adet görmemeye neden olabilir ve bu durum iğne kesilince düzelir.

Aylık iğneler: Östrojen içerdiği için sütü azaltabilir. Doğumdan 6 hafta sonra başlanması önerilir.

İmplant: Kolda, cilt altına uygulanan hormon içeren yaklaşık 3 cm'lik çubuk şeklinde bir yapıdır. Üç yıl koruyuculuğu vardır. Adet görmemeye neden olabilir.

Erkek veya kadın kondomu: Doğru kullanımda %98-%95 arasında etkili olmaktadır. Erkekler ve kadınlar tarafından uygulanan yöntemdir. Lohusalık bitiminden itibaren kullanılmaya başlanabilir. İstediğiniz en kısa zamanda kullanmaya başlayabileceğiniz doğum kontrol yöntemleri arasında yer almaktadır.

Rahim içi araç (spiral): Bu yöntem



%99'dan fazla etkilidir ve doğumdan sonraki 4 ile 6 hafta içerisinde, hatta bazen doğumdan 48 saat sonra bile takılabilir. Emzirirken güvenlidir ve sütün miktarını ve kalitesini etkilemez.

Ertesi gün hapları doğum kontrolü için kullanılan bir yöntem midir?

Korunmasız cinsel ilişkilerde gebelik oluşumunu engellemek amacıyla kullanılan ertesi gün hapı etken maddesi sayesinde yumurtanın döllenmesinin önüne geçmekle birlikte henüz döllenen kadın yumurtasının tutulmasını da engelleyerek gebelik oluşumuna engel olmaktadır. İlaç, korunmasız cinsel ilişkinin ardından ne kadar erken alınırsa o kadar etkili olmaktadır. Genellikle ilişkinin ardından 24 saat içinde kullanılan ertesi gün hapı gebeliği yüksek oranda engellemektedir.

Doğum kontrol yöntemleri yan etki oluşturur mu?

Doğum kontrol yöntemlerinin yan etkileri olabilir. Rahim içi araç kullanımının ara kanama, enfeksiyon gibi yan etkileri olabilir. Özellikle hormonal korunma yöntemlerinde; bulantı, ara kanama, baş ağrısı, cinsel istekte azalma, meme hassasiyeti, duygu-durum değişiklikleri gibi istenmeyen yan etkileri karşımıza çıkabilir. Doğum kontrol haplarının, özellikle kombine oral kontraseptif kullanımının ciddi bir riski pıhtı oluşma riskinde artıştır. Pıhtı oluşması derin ven trombozu, kalp krizi, inme ve akciğer embolisi ile sonuçlanabilir. Ancak bu risk oldukça düşüktür. Pıhtı oluşma riskinizi arttıran durumlar: aşırı kilolu olma, yüksek tansiyon, hareketsiz yaşantı sürmek, sigara içmek, ailede damar tıkanıklığı ve pıhtı öyküsü bulunması olarak sıralanabilir.

Doğum kontrolüne rağmen hamile kalma riski var mıdır?

Kullanılan doğum kontrol yöntemlerinin başarısızlık oranları, bazı yöntemler için hastanın uygulamadaki başarısına göre değişir. Kombine doğum kontrol hapları % 0.1-3, yalnızca progesteron içeren haplar % 0.5-3, spiral % 0.1-2, cilt altı implantları % 0.05, depo enjeksiyonlar % 0.3 ve prezervatif % 3-14 başarısızlık riski taşır. Yani çok düşük bir risk oranına sahip olsa da gebe kalınabilir.



Hamilelikte oluşan leke ve çatlaklara karşı...

Cildi her zaman krem ve losyonlar ve yeterli sıvı alımı ile iyi nemli tutmak önemlidir. Bu yüzden gebelerin sıvı alınımını ciddi olarak artırmaları özellikle gebeliğin ikinci yarısında faydalı olacaktır.

Gebelik çatlaklarının çoğu, zamanla bebek doğduktan sonra solsa da bir kısmı daha yavaş solar ve bu dönemde koyu renk bırakabilir. Bu çatlakları tedavi etmenin en ideal zamanı çatlakların en aktif kırmızı oldukları dönemdir. İçinde hyaluronik asit olan jellerin 12 haftalık kullanımdan sonra faydalı olabileceğine dair kanıt vardır. Bazen de dermatoloji doktoru önerisiyle kullanılabilecek retinoidler yeni kollajen yapımına ve döngüsüne etki ederek faydalı olabilirler. Daha zor ve inatçı hastalarda dermatoloji uzmanları tarafından yine kollajen ve kan damarları üzerine faydalı etkisi olabilecek lazer ve dermaabrazyon tedavileri de uygulanabilir.

Hamilelikte sağlıklı beslenmek için 10 öneri

Hamilelikteki beslenmenin hem sağlıklı bir bebek sahibi olmakta hem de sorunsuz bir doğum gerçekleştirip, kadın sağlığını devam ettirmekteki rolü herkes tarafından biliniyor. Ancak zaman zaman bazı temel kuralları uygulamayı unutuyoruz ya da erteliyoruz. Ancak bu kuralların belirleyici olabileceğini anımsamakta fayda var. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Esra Çabuk Cömert, hamilelikte sağlıklı beslenme üzerine 10 önemli öneride bulunuyor.



1 Protein açısından zengin bir beslenme olmalı

Protein hücre oluşturmaya ve bebeğin büyümesi için hormon üretmeye yardımcı olur. İhtiyaç duyulan temel protein kaynağı olarak süt ve yumurta alınabilir. Et tüketmeyen hamileler bol fasulye yiyerek protein alabilirler. Protein almak için şu gıdalardan yararlanabilirsiniz: Et, süt, yumurta, bezelye, barbunya, bulgur, nohut, kinoa, yulaf ezmesi, kepekli tahıllar, ceviz, kaju, fıstık, badem.

2 Folik asit kullanımı gerekli

Bebeğin büyüme ve gelişmesi için en önemli vitaminlerden olan folik asit, hamilelik sürecinde ihmal edilmemesi gereken bir vitamindir. Özellikle hamileliğin ilk birkaç haftasında folik asit bebeğin beyni ve omuriliğinin öncüsü olan embriyonik nöral tüpün düzgün şekilde kapanmasına yardımcı olur. DNA oluşumunda ve kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda da rol oynayan folik asite doğal beslenme yolu olarak şu gıdalardan ulaşılabilir: koyu yapraklı yeşil sebzeler, avokado, baklagiller, brokoli, kuşkonmaz, pancar, portakal, tam tahıllı gevrek, ekmek, makarna.

3 Sigara ve alkol yasak!

Bu süreçte anne adayının sigara kullanması





Dünyaya yeni bir canlı getirecek olmanın heyecanı ve değişen hormonlar ile anne adayları beslenme konusunda farklı istek ve yaklaşımlar geliştirebiliyorlar. Op. Dr. Esra Çabuk Cömert, "Gebelik Hakkında Her Şey" adlı kitabında doğru beslenme konusundaki önemli noktaları açıklıyor.

hatta pasif içici olarak sigara dumanına maruz kalması bile gelişmekte olan bebekte çok küçük veya erken doğum gibi problemlere sebep olabiliyor. Gebelikte içilen sigara bebekte görme ve işitme bozukluklarına yol açabilir. Sigara bu dönemde tüketildiğinde zihinsel gelişimi de yavaşlatabildiği için bebekte öğrenme ve davranış sorunları oluşturabiliyor. Düşük ve ölü doğum yapma olasılığını artırdığı kanıtlanmış olan sigaranın yanında bu süreçte alkol kullanmak da oldukça zararlı. Kalp kusurları, işitme ve görme sorunları, erken doğum, düşük yapma, ölü doğum ya da ani bebek ölüm riskini artıran başlıca etkenlerin başında gebelikte alkol kullanımı geliyor.

4 Rafine şeker tüketimi azaltılmalı

Hamilelik sürecinde anneler kendilerini daha yorgun hissettikleri için tatlı yiyerek enerjilerini yükseltme istekleri artar. Rafine şekerli gıdalar enerjiyi hızlı bir şekilde serbest bırakır, kan şekerinin yükselmesine neden olur ve hızlı bir şekilde insülin salınmasını tetikler. Rafine şeker gün boyunca mümkün olduğunca azaltılmalı.

5 Az ama sık yemek yemeli

Hamilelik sürecinde değişen vücut ile birlikte



beslenme düzeninde de birçok anne değişimler yaşar. Hormonların etkisiyle bazı annelerin iştahı açılır bazıları ise yemek fikrinden uzaklaşabilirler. İştahsız olunduğu için az yemek bebeğin gelişimini olumsuz etkilerken anneyi de daha yorgun hale getirebilir. Çok fazla yemek ise sindirimi alt üst edeceği için şişkinliğe sebep olabilir. Bu problemlerin önüne geçmek için günün 5 öğüne bölünmesi tavsiye edilir. Ortalama 2-3 saat sonra yeniden bir şeyler yeneceğini bilmek öğünlerde aşırıya kaçmanın önüne geçer.

6 Ağır metal içeren yiyeceklerden uzak durun

Ağır metaller içeren besinler gebelik sürecinde tüketildiğinde bebeğin sinir sisteminde hasar oluşmasına neden olabilir. Yüksek oranda civa içeren deniz ürünlerinden de uzak durulmalı. Midye, uskumru, kiremit balığı gibi derin sularda yüzen deniz ürünleri yüksek oranda civa içerir. Konserve ton balığı tüketiminde de cimri davranılmalı.

7 Her güne C vitamini

C vitamini sağlıklı yaşam için her daim önemli ancak hamilelik sürecinde ekstra önem kazanıyor. Fetal doku gelişiminin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi ve demir emilimi için kritik olduğu için annelere her gün C vitamini almalarını öneriyorum. 1 kase çilek, 1 su bardağı portakal suyu, 1 orta boy kivi yiyerek anneler günlük ihtiyaçları olan C vitaminini alabilirler. Aşırı C vitamini almak mide kramplarına sebep olabileceği için günlük ölçünün aşılmamasına dikkat edilmeli.

8 Omega-3 bebeğin zeka gelişimini destekler

Omega-3 yağ asitleri hamilelik sürecinde hem anne hem de bebeğin sağlığı için kritik rol oynar. Yağlı balıklar en iyi dokosaheksaenoik asit (DHA) ve eikosapentaenoik asit (EPA) kaynağıdır ve bebeğin beyin, göz ve merkezi sinir sistemini desteklediği bilinir. Doğru Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri dengesine sahip olunup olunmadığı da kontrol edilmeli. Düşük civa, yüksek Omega-3 içeren balıklar bolca yenmeli. Hamsi, sardalya, somon, tatlı su alabalığı yenilebilir.

9 Dikkatli olunması gereken gıdalar!

Bu süreçte tuz çok temkinli yaklaşılması gereken bir konu. Ne kadar çok tuz o kadar fazla ödem demek. Hamilelere günde bir çay kaşığından fazla tuz tüketilmesini önermiyorum. Bunun dışında yumuşak peynirler hamilelik sürecinde beslenme listesinden çıkarılmalı. Pastörize sütle yapıldığından emin olunmayan yumuşak peynirleri tüketmekten kaçınılmalı. Yeşil çay sağlıklı bitki çayları arasında yer alsa da kahve gibi kafein içerdiği için hamilelikte temkinli yaklaşılmalı. Yemekle birlikte alınması demir ve folik asidin emilimini etkileyebilir. Maydanoz tüketimi konusunda da anne adaylarının soru işaretleri var. Maydanoz, yemek ve salatalarda makul ölçüde kullanılabilir fakat kaynatılıp suyunun içilmesi hamilelikte tehlikeli sonuçlar oluşturabilir. Marul, ıspanak, roka gibi yeşil yapraklı sebzelerin iyi yıkandığından emin olunmalı. İyi yıkanmadığında içerisinde yaşayan organizmalar mide problemlerine yol açabilir. Gebelik sürecinde bağışıklık zayıfladığından vücut, bakterilerin olumsuz etkilerine daha açık hale geliyor. Bu sebeple bu süreçte dışarıda salata yenmesini önermiyorum.

10 Su içmek alışkanlık haline getirilmeli

Hamilelikte bol su ve sıvı tüketimi alışkanlık haline getirilmeli. Günde 10 bardak sıvı tüketilmesini önerdiğim bu süreçte yeterli sıvı almak hamilelikte sıklıkla görülen kabızlık, mesane enfeksiyonu, şişkinlik, hemoroid gibi semptomları önler. Günlük yeterli su alımına dikkat etmek gerekiyor.

Hamilelikte Yapılabilecek Egzersizler



Hamilelikte egzersiz çok faydalıdır, ancak her anne adayının egzersize başlamadan önce fizyoterapistine ve doktoruna bir sakıncası var mı diye danışması gerekir. Hamilelikte 13. hafta itibariyle yani 4. ay içerisinde egzersizlere başlanılması önerilmektedir. Bu egzersizler:

Kegel egzersizleri: Bu egzersizle pelvis tabanını oluşturan kasların yani rahim, vajina, idrar torbası ve rektumu saran ve bunları destekleyen kasların kuvvetlenmesi amaçlanır. Kegel egzersizinin faydaları;

- Doğum esnasında pelvik taban kaslarının güçlenmesini sağladığı için annenin daha iyi ıkınmasını sağlar ve doğumu kolaylaştırır.
- Doğum sırasında daha az yırtık oluşmasını sağlar.
- Hamilelik sırasında ve sonrasında idrar kaçırmayı önler.
- Hemoroid veya basur oluşmasını önler.
- Cinsel ilişkide alınan zevki artırır.

Hamilelik döneminde yüzme ve yürüyüş.

Pilates: Pilates ile çeşitli akıcı dengeli hareketler ve nefes alıp vermeler ile vücutta konsantrasyon, sıkışma, denge, gevşeme sağlayan hareketler bütünüdür.

Hamilelikte yoga: Yoga'nın hamilelerde fiziksel ve ruhsal çok sayıda faydası vardır. Yoga çalışmalarında çeşitli hareketler ve nefes alma verme teknikleri kullanılır.

Solunum egzersizleri: Doğum esnasında anne adayının solunum kontrolünü sağlayarak daha sakin ve diyafragmatik solunumla beraber daha iyi ıkınarak bebeği dünyaya getirmek için yapılan çeşitli egzersizlerdir.

UYGUN FİYATA ORGANİK BESLENEBİLİRSİNİZ



Eski Tadında'nın "Gün Sonu Organik Meyve Sebze" uygulamasıyla 1 kilo organik meyve sebze 2,5 TL'ye tüketicilerle buluşabiliyor. Gıdada fireyi azaltmayı temel alan uygulama ile ürünlerin fiyatları düşmekle kalmıyor, ülkenin gıda kaynaklarının boşa gitmesi de engelleniyor.



Angelina Jolie, ***kadınların arıcı olarak yetiştirilmesini destekleyen bir sosyal sorumluluk projesi*** için kameralar karşısına geçti. 18 dakika boyunca arılarla poz veren Jolie, çekimler sırasında bir kez bile sokulmadığını belirtti.



British Council, ödüllü platformu ***'Duvarları Olmayan Müze'nin ev sahipliği yapacağı 'Rahat hissediyor musun?' başlıklı beşinci sergi***yi 27 Mayıs'ta ziyarete açtı. Sergi, kendi içimizde ya da yaşadığımız yerlerde evde gibi hissetmenin ne anlama geldiğini inceleyerek toplumsal cinsiyet konularını yeni bir bakış açısıyla ele almaya olanak sağlıyor.



Ev içi yaşamın çocuklara etkisi yaklaşık 10 – 12 kg almak oldu. Özel Adatıp İstanbul Hastanesi Diyetisyenlerinden Burcu Aktürk ailelere şu tavsiyelerde bulundu: "Son bir yıldır klinikte gördüğümüz danışanların çoğunluğunu çocuklar oluşturmaya başladı. Sürekli oturmaları, aktiviteden uzak kalmaları metabolizmalarını yavaşlatırken, acıkmadıkları halde can sıkıntısından zararlı yiyeceklere de eğilimleri arttı. Bu hızlı kilo alımları; insülin direnci, kolesterol yükselmesi, karaciğer yağlanması, erken ergenlik gibi süreçleri de beraberinde getirdi. Ailelerin bu süreci daha iyi yönetebilmesi için:

- Çocuklarınıza mutlaka sağlıklı menüler oluşturup, 3 ana öğünü hazırlayıp yemek masasında dengeli öğünler sunmaya özen gösterin.
- Sağlıklı yiyecekleri ve atıştırmalıkları kolayca erişilebilir ve ulaşılabilir kılın.
- Çocuklar ebeveynlerini rol model aldıkları için sizler de sağlıklı beslenmeye özen göstermelisiniz.
- Su tüketimi gerçekten çok önemli. Sizler de günlük ihtiyaç doğrultusunda su tüketerek onları su içmeye teşvik edebilirsiniz.
- Egzersizi eğlenceli oyunlar şeklinde planlayıp hareketli yaşamı her güne dahil edebilirsiniz."



YAZ SICAĞI İÇİN SOĞUK LEZZETLER

Thermomix ile yapmaktan keyif duyacağınız meyveli, çikolatalı dondurmadan sorbelere, buzlu smoothielerden frozenlara kadar serin tatlar hazırlayabilirsiniz. Üstelik maraş dondurması, karpuzlu limonata ve enerji verecek smoothieleri hazırlamak sadece 10 – 15 dakika. Cookidoo üzerinden tarifleri takip ederek ihtiyaç duyulan malzemeleri karıştırma kabına yerleştirmeniz ve düğmeye basmanız yeterli.



Balkon kapılarınızı açın ve içeri güneşin girmesine izin verin. ***IKEA'***nın balkon ve bahçelere özel yazlık mobilyaları ile sunduğu farklı öneriler özlediğiniz balkona ulaşmanıza olanak sağlıyor.



KOÇTAŞ'TAN EVLERDE DOĞAL TEMİZLİK ÜRÜNLERİ HAZIRLAMANIN PÜF NOKTALARI

- Ev yapımı çok amaçlı yüzey temizleyici ile yerler, tezgâhlar, camlar, lavabolar gibi tüm yüzeyler temizlenebiliyor. İhtiyaç duyulacak malzemeler ise yarım litre su, yarım litre sirke, 20 damla limon yağı, 20 damla çay ağacı yağı.
- Doğal malzemeleri bir araya getirerek yapılacak bulaşık deterjanı için; 2 yemek kaşığı limon tuzu, 2 yemek kaşığı karbonat, 1 tatlı kaşığı boraks, 1 yemek kaşığı beyaz sirke, yarım limon, sıcak su yeterli olacak. Koçtaş uzmanları öncelikle sirkenin, bulaşık makinesinin parlatıcı bölümüne dökülmesini tavsiye ediyor. Ardından çekirdekleri çıkarılan yarım limon çatal-bıçakların yıkandığı hazneye; limon tuzu, karbonat ve borak karışımı ise deterjan gözüne konularak bulaşık makinesi çalıştırılabilir.
- Doğal çamaşır deterjanı yapmak isteyenler ise yarım su bardağı karbonat, 1 su bardağı boraks, 1 su bardağı çamaşır sodasını bir kaba koyarak 1 su bardağı rendelenmiş kalıp sabunu ekleyebilir. Tüm malzemeleri iyice karıştırıldıktan sonra bu karışım sıcak su ile eritilerek çamaşır makinesinin deterjan gözüne dökülebilir. Bu ev yapımı çamaşır deterjanı, normal deterjanının ölçülerinde kullanılabilir.
- Mutfak ya da banyoda lavabo açmak için ise yarım bardak karbonatı, ardından yarım bardak sirkeyi gidere döktükten sonra 10 dakika beklemek ve ardından 1 litre sıcak su dökmek yeterli olacak.
- Yarım bardak su, yarım bardak beyaz sirke ve 15 damla esans yağı kullanarak doğal oda spreyi yapmak mümkün.



"İyilik Yara Bantları" ile Koruncuklara destek

Getwell, Koruncuk Vakfı ile çocukların hayatlarına dokunacak bir iş birliğine imza attı. İş birliği kapsamında Getwell, Koruncukların hayal güçlerinin yansıması çizimlerin yer aldığı İyilik Yara Bantları'nı tasarladı. İyilik Yara Bantları'nın satışından elde edilecek gelir ise Koruncukların ihtiyaçları için kullanılacak. İşbirliği ile ilgili Koruncuk Vakfı Yön. Kurulu Baş. Av. Dr. Figen Samuray "Çalışmalarımızın sürekliliğini sağlamak için düzenli bağışların önemi çok büyük. Getwell ile bir araya geldiğimiz bu anlamlı proje ile çocuklarımızın geleceği için iyilik dolu bir yolculukta, toplumda çocuklar için kesintisiz eğitimin önemi konusunda farkındalık yaratmayı amaçlıyoruz" açıklamasında bulundu.

60 YAŞ ÜSTÜ KİŞİLER ÜNİVERSİTE EĞİTİMİYLE TAZELENİYOR

Ankara Bilim Üniversitesi, Ankara'da bir ilk olan Simurg Üniversitesi sosyal sorumluluk projesini başlattı. Proje kapsamında verilecek eğitimlerle, 60 yaş ve üstü kişilerin tekrar hayata dönmeleri ve kaliteli bir yaşlılık geçirmeleri sağlanacak. En az lise mezuniyeti bulunan 60 yaş üstü kişiler, bu eğitim programına başvuru yapabiliyor. Kontenjan sayısı 40 olan üniversitede, iki yıllık eğitim süreci sonunda yüzde 70 devam zorunluluğunu tamamlayan ve derslerden geçenler mezun olabiliyor. Sınav ve not alma sistemi dışında ilerleyen projenin ana düşüncesi, yaşam boyu öğrenme döngüsünde öğrenme ve üretkenliği hayata geçirmek. Aynı zamanda, öğrenciler öğretenler olarak öğretimin bu iki boyutu ile bir arada kaynaşıyor.



PRİMA ve UNICEF küresel ortaklıklarının 15.yılını kutluyor

İş birliği, 2006 yılında UNICEF logosu taşıyan her bir satın alınan Prima paketinin UNICEF'e bir aşı bağışlanacağı vaadiyle başladı. Prima ve UNICEF'in ortak çalışmaları sonucu: Aşılamayla hastalıktan kurtarılan yeni doğan sayısını tahmini olarak bir milyona ulaştı. Dünya çapında 100 milyon anne ve bebekleri MNT'den korundu. MNT'den kaynaklı yeni doğan can kayıplarının sayısı %60 oranında azaltıldı. 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.



TEGV Dükkan eğitime destek için ilk satışını gerçekleştirdi

Iyzico ve, Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı ortak bir sosyal sorumluluk projesini hayata geçirdi. iyzico'nun ödeme altyapısıyla destek olduğu TEGV Dükkan'dan alınan ürünler ilköğretim çağı çocukları için eğitim desteğine dönüşüyor. Çocukların geleceğini aydınlatan platformda yapılan tüm alışverişler, komisyonsuz olarak iyzico ile Öde üzerinden gerçekleşiyor. Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı Genel Müdürü Sait Tosyalı iş birliği ile ilgili şunları söyledi: " iyzico ile yaptığımız iş birlikleri sayesinde hayata geçirdiğimiz TEGV Dükkan, eğitim dostlarımıza geniş ürün yelpazesi ile hizmet vermeye başlıyor. Projemizi hayata geçirmiş olmanın mutluluğunu yaşarken iyzico'ya katkılarından dolayı çok teşekkür ederiz."



SosyalBen Vakfı'ndan gençlere destek!

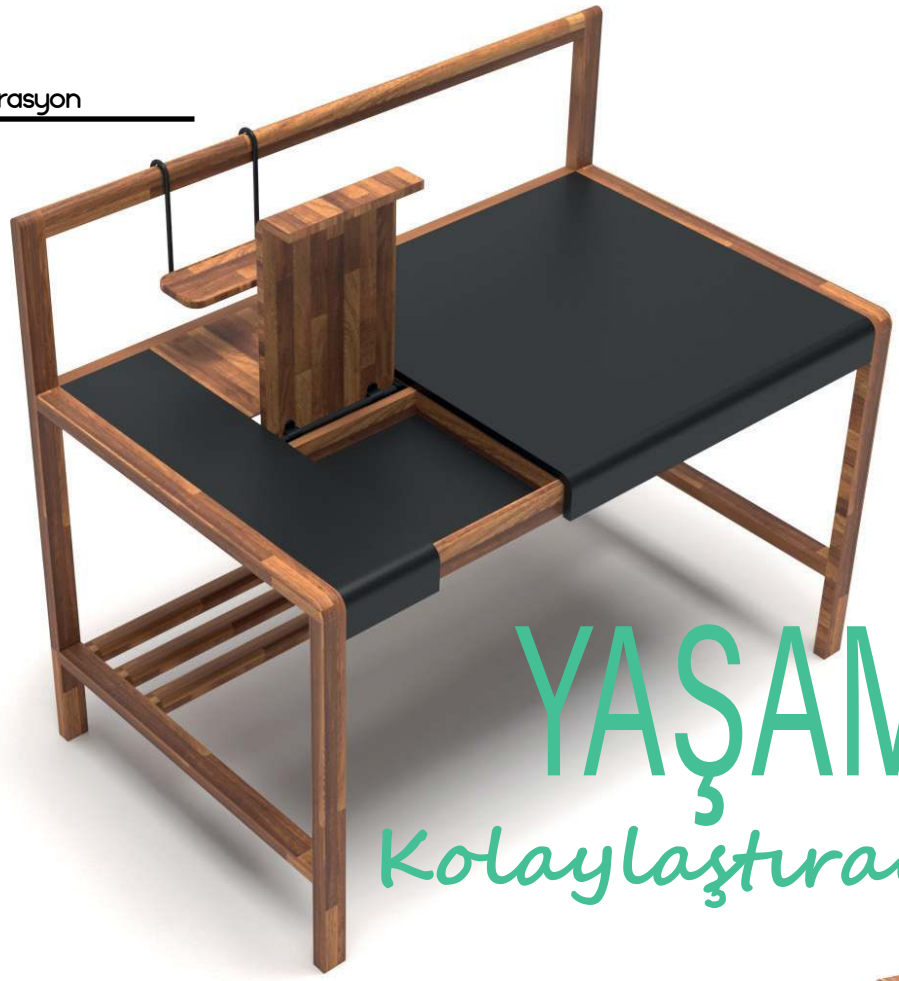
Taşımalı eğitimin uygulandığı bölgelerde yaşamını sürdüren çocukların yeteneklerini keşfetmelerini ve kendilerini geliştirmelerini hedefleyen SosyalBen Vakfı, 2021 dönemi içerisinde 45 gönüllü, 3 uzman atölye koçu ile 25 spor atölyesi düzenledi. Alanında deneyimli sporcularla 240 çocuğu bir araya getiren bu atölyeler arasında Milli sporcu Ferhat Arıcan ile jimnastik atölyesi, Yasemin Ecem Anagöz'le okçuluk atölyesi, Tuğçe Alpay'la sağlıklı beslenme atölyesi, Fenerbahçe Beko Basketbol Takımı ile ''Basketbol ile Güçlü Çocuklar'' atölyesi yer alıyor.





TEMA Vakfı'ndan A. Nihat Gökyiğit Biyolojik Çeşitlilik Projesi

Birleşmiş Milletler Uluslararası Biyolojik Çeşitlilik Günü bu yıl "#Doğaİçin çözümün parçasıyız" sloganı ile kutlanırken; TEMA Vakfı, bu önemli günde Türkiye'nin biyolojik çeşitliliğinin tanınması, öneminin fark edilmesi ve korunmasına katkı sağlamak amacıyla başlattığı A. Nihat Gökyiğit Biyolojik Çeşitlilik Projesi'ni duyurdu. Arazi tahribatı, iklim değişikliği, avlanma ve aşırı yararlanma nedenleriyle gün geçtikçe azalan biyolojik çeşitliliğin korunması gerektiğine dikkat çeken Vakıf, Kurucu Onursal Başkanlarından A. Nihat Gökyiğit'in ismini verdiği proje ile #FarkındaMıyız sorusunu sorarak biyolojik çeşitlilik kavramının Türkiye'de bilinirliğinin artmasını hedefliyor.



YAŞAMI
Kolaylaştıran ürünler

Evde geçirdiğimiz zaman boyunca rahat etmek ve yaptığımız işlerden keyif almak istiyoruz. Ancak fonksiyonel olmayan, ergonomiden uzak mobilyalarla bunu sağlamak çok da kolay değil. O zaman evimizde en çok zaman geçirdiğimiz alanlardaki eşyaları bir elden geçirmenin tam sırası…



Doğtaş imzalı yepyeni Pan çalışma masası, kitaplık ve sehpa üçlüsü, evlerdeki çalışma alanlarında ferahlık ve enerji vaat ediyor. Sade tasarım kodları sayesinde ise yaşam alanlarının içerisine kolay adapte oluyor.



Koçtaş, evlerinin bir kısmını ofise dönüştürme ihtiyacı duyanlara, daha verimli bir çalışma alanı oluşturmak için öneriler ve bu önerileri hayata geçirebilecekleri ürünler sunuyor. Rahatça çalışabileceğiniz bir alan oluşturmak istiyorsanız koctas.com.tr ve Koçtaş mobil uygulamasını inceleyebilirsiniz.



Mutfakta sık kullandığımız gereçlerin, elimizin altında olması işimizi kolaylaştırıyor. ***Lineadecor'***un özel tasarımı tezgah üzeri raf sistemleri, yemek hazırlarken baharatlarınıza ve mutfak aksesuarlarınıza ulaşmanızı kolaylaştırıyor. Tezgah üzerinde ekstra bir alan tanımlayarak aynı zamanda ek depolama alanı da sunan raf sistemleri, duvar tipi ve ada tipi olarak farklı kullanım alternatifleri sunuyor.





Çalışma koltuklarının ergonomik olması ve hem sırtı hem de iyi duruşu desteklemesi ise oldukça önemli. ***Zivella'***da evde çalışmayı sağlıklı hale getirmek için farklı modellerde ürünler mevcut. Yoğun kullanım için tasarlanan Mira çalışma koltuğu, sağlamlığıyla dikkat çekiyor.





Toprak tonlarının rustik tasarımlarla bir araya geldiği stillerin modası hiç geçmiyor. Sıcak, samimi ve doğal detaylara sahip bir oda istiyorsanız, ıyla dikkat çeken bir atmosfer yaratmak isterseniz, ***addresistanbul***'un web sitesine bir göz atabilirsiniz.



Bahçe, teras, veranda ve havuz başı gibi alanlarda da kullanılan ***Bodrum Mutfak Mobilya'***nın modüler ve hareketli, evyesinden akrilik tezgâhına, tercihe bağlı pişirme ünitelerine kadar tamamı açık hava kullanımına uygun.





Ahşap sevenler için ***Tekzen*** ev içi ve ev dışı anlarda kullanılabilecek farklı alternatifler sunuyor.



Yer değişikliği, kombinasyon ve kullanım kolaylığı sağlayan modüler mobilyalar özellikle dekorasyonda farklı alternatifler deneyen kullanıcıların seçimlerinde büyük rol oynuyor. Özellikle küçük metrekareli evlerde de çözüm odaklı bir yaklaşım sunabilen kolek-siyonlar büyük ilgi görüyor. ***Tepe Home,*** dekorasyonda kişiselleştirme sağlayan modüler ürün çeşitliliği ile ergonomik bir yaşam keyfi sunuyor.



Butigo



Ayaklar nefes alsın...



Butigo



Yaz aylarının en güzel taraflarından biri de hafif giysilerle güneşli günlerin tadını çıkarabilmemiz değil mi? Ayaklarımız da bu hafiflikten payını almasın mı?





Network



Network



Divarese



Divarese







FLO





FLO





BEYMEN CLUB





BEYMEN CLUB





Nine West









Vakko

Nine West







Güneşlenmeden bronzlaşmak isteyenlere

NIVEA Q10 Sıkılaştırıcı Bronzluk Vücut Losyonu, hem sıkılaşıp hem de bronzlaşmak isteyenlere, güneşe çıkmadan ihtiyaç duydukları bakımı sunuyor. 10 gün düzenli kullanımda, cilde kademeli olarak, eşit tonda bronzlaşıyor.



24 saat kalıcı*, suya dayanıklı ***Maybelline Color Tattoo 24HR Krem Göz Farı***, iddialı renkleri ve kolay uygulanabilen formülü ile tüm kadınların kalbini fethediyor.

*Kişisel değerlendirme, 104 kadın

Kadınların dolaplarında tek giyimlik değil, zamansız olarak giyebilecekleri sade ve şık modellere duyulan ihtiyaçtan yola çıkan ***Due2***, iş hayatında ve sosyal hayatta aktif olan kadınların sadelik içinde zerafetini hedefliyor.







Voonka Multi Collagen Powder Tip I ,Tip II veTip III hidrolize kollajen ve C vitamini içerir. Tip I hidrolize kollajen tüm kollajen çeşitleri arasında insan vücudunda en fazla miktarda bulunanıdır. Tip I kollajen cilde gerginlik ve elastikiyet verir, kemikleri destekler ve dokuları bir arada tutar. Tip II kollajen ise bağ dokularda kıkırdak yapımına katkıda bulunarak, eklem sağlığına destek olur.



Neutrogena, yaşlanma, leke ve ince çizgi karşıtı yeni bakım serisi Neutrogena Bright Boost ile "cildiniz için parlak bir fikir" diyor.



Maskeleri sayesinde cilt bakım ritüellerine heyecan getiren ***Sephora Collection***, yaz boyunca ciltlerin nefes almasına yardımcı oluyor. Meyvelerin gücünden ilham alan pratik kullanımlı maskeler yaz enerjisini ciltlere taşıyor.

Propia ile Sivilceye Karşı İhtiyacın Olan Her Şey Tek Sette!



Propia Sivilce Karşıtı Bakım Seti etkin formülü ve ProperCare™ patenti ile sebum üretimini düzenliyor. Kış yeşili bitkisinin yapraklarından elde edilen ve doğal bir salisilik asit olan Amiperfect ER ile cildi, gözenekleri tıkayan ölü hücrelerden, yağdan ve kirden derinlemesine arındırıyor.



Caudalie Organik Üzüm Suyu İçeren Jel Nemlendirici, kuru ciltlerin kurtarıcısıdır. İçeriğindeki besleyici özelliklere sahip boraj yağı sayesinde cildi yeniler. Rahatlatıcı etkisiyle cildi günlük olarak neme doyurur ve dış etkilerin yarattığı hasarı onarır.



Gözaltı morluğu ve torbalanma problemleri yaşayan kişilerin kullanımına uygun olan **Cosmed Detox Etkili Göz Çevresi Serumuyla** morluk ve torbalanma sorunlarına karşı koymak mümkün.



Faik Sönmez'den Yaza Renkli Merhaba

Faik Sönmez 2021 Yaz koleksiyonu minimalist dokunuş ve detaylarıyla konforu ve çabasız şıklığı vurgularken, tüm kadınları pozitif duygular ve mutlu enerjilerle dolu bir yaza davet ediyor.

AYIN AFACANLARI

Siz de çocuğunuzun fotoğrafının dergimizde yayınlanmasını isterseniz, info@annebebek.com.tr mailine çocuğunuzun fotoğrafını, ad-soyad yazarak bize gönderebilirsiniz.



Ayza Ayyalazan



Alina Ayyalazan



Mert Celal Kaya









BÖLE KARDEŞLER
İbrahim Efe Böle - 5 yaşında
Efe Böle - 5 aylık

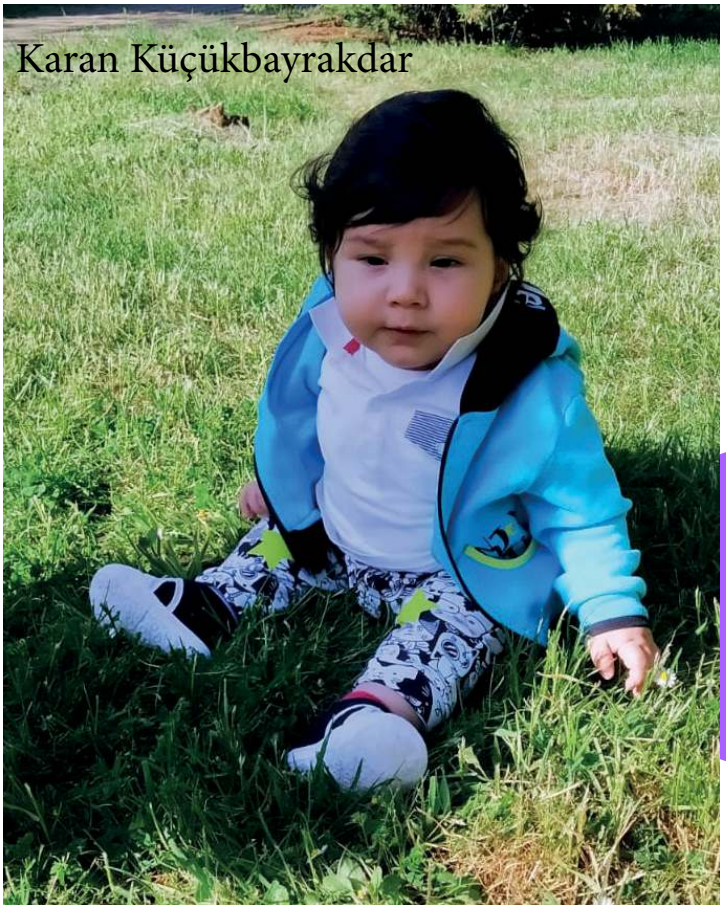


İkra Elfida Yan





Kayra Küçükbayrakdar



Karan Küçükbayrakdar



Emre Şahin



Enes Şahin

ŞAHİN KARDEŞLER
Enes Şahin - Emre Şahin
(2 yaşında ikiz kardeşler)
ve abileri Eymen Ediz Şahin







Eymen Ediz Şahin

BİZE HER YERDEN ULAŞABİLİRSİNİZ



www.annebebek.com.tr

Anne, bebek, çocuk ve aile sağlığına dair her şey bu sitede…

HopiBaby Anne Emzirme Seti Plus



Çift Taraflı Emzirme Minderi



Emzirme Yastığı



Emzirme Örtüsü



Alt Açma Bezi



Bizi Sosyal Medya Hesaplarımızdan Takip Edebilirsiniz...

hopibabytr