KIDS LIFE

15 MAYIS - 1 HAZİRAN 2021
YIL: 02 SAYI: 19 FİYAT 10 TL



Eğlenceli
OĞUZ METE ÇAPALAR



MODADA
Daha iyi bir gelecek

SEVİMLİ MİNİK

NİSAN AKTAŞ

Hero Baby

TEK KASEDE
GÜNLÜK VİTAMİN VE MİNERAL DESTEĞİ









Bayram Harçlıkları Otizmli Çocuklara

Sizlere güzel haberler vermek beni her zaman mutlu ediyor. Aşağıda değineceğim konuda bunlardan biri.

Doğuştan gelen ve genellikle yaşamın ilk üç yılında fark edilen gelişimsel bir farklılık olan otizmin nedeni günümüzde hala bilinmemekle beraber bilinen tek çaresi, erken tanı ile yoğun, sürekli, özel eğitimdir! Eğitim her çocuğun anayasal hakkıdır ama otizmli çocuklar için eğitim haktan da öte tek çaredir. Tohum Otizm Vakfı tarafından 4129Grey desteğiyle hayata geçirilen #EnDeğerliHarçlık kampanyası, bayram harçlıklarını otizmli çocuklar için özel eğitime dönüştürecek. Ramazan Bayramı'nda Tohum Otizm Vakfı'nda okuyan çocuklar için bağışlanan harçlıklar ile otizmli çocukların bir gün değil, bir ömür yüzleri gülecek. TOHUM yazıp 5290'a SMS atarak 20 TL harçlık bağışlayabilir, bu bayramı otizmli çocukların bayramı yapabilirsiniz.

Yeni sayımızda görüşmek üzere,
keyifli okumalar hepinize.

Hilal Toprak

hilal@motherslifemagazine.com
@hilaltoprak





ÇOCUK SAĞLIĞINA DAİR HER ŞEY!



Prof. Dr. Hamit Okur
Çocuk Cerrahisi



Uzm. Dr. Hida
Çocuk Sağlığ

Tüm çocuk hastalıklarının tanısı ve tedavisi için uzman hekim kadromuz ile birlikte hizmetinizdeyiz.

ÜNİVERSİTE İSTİNYE HASTANESİ

MEDICALPARK
Gaziosmanpaşa







Prof. Dr. Ömer Cevit
Çocuk İmmünolojisi ve Alerji

Doç. Dr. Teoman Akçay
Çocuk Endokrinolojisi

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Atik
Çocuk Kardiyolojisi

Uzm. Dr. Ali Alkan
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Gafur Doğdu
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



ayet Katipoğlu
ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Rıza İnanç
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Şükrü Yener
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Hozan Saatçıoğlu
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Uzm. Dr. Ece Gültekin
Çocuk Nörolojisi

444 66 23

medicalpark.com.tr
MedicalParkHG MedicalParkHG



8 YENİ ÇIKAN ÜRÜNLER

12 OĞUZ METE ÇAPALAR



18 GİZEM ÖZDEMİR



İçindekiler

14

NİSAN AKTAŞ
EKRANLARIN SEVİMLİ YÜZÜ NİSAN AKTAŞ BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU.





20 DAHA İYİ BİR GELECEK İÇİN

24 ÇOCUK ODASINDA TEKSTİL SEÇİMİ

26 ÖZDİLEK İLE YENİ BİR KOLEKSİYON YENİ BİR YAZ!

34 ERKEN ERGENLİĞİN İLK BELİRTİLERİNE DİKKAT!

KIDS' LIFE

Genel Yayın Yönetmeni
HİLAL TOPRAK
hilal@motherslifemagazine.com

Yazı İşleri Müdürü
ARZU ARAT YENİCİL
arzu@motherslifemagazine.com

Görsel Yönetmen
DERYA ÖZKÖK

Katkıda Bulunanlar
ŞEYLA İBRAHİMOĞLU
DELEN
SELİN HAS AY
ŞEBNEM GÜZEL
MERVE ÖZTÜRK KARA

Reklam Rezervasyon
info@motherslifemagazine.com

ZG BİLİŞİM DIŞ TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ ADINA SORUMLU
ÖZGE ÇİÇEK
ozgecicek&zgbisim.com

İletişim:
Dr. Remzi Kazancıgil Cad. Ataköy 3-4-11 Mah. O 125 Blok D:7 Bakırköy /İstanbul

DAĞITIM:
Dijital Dergilikler

YAYIN TÜRÜ:
Yerel, süreli, aylık

MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE Dergileri, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE'da yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

@motherslifemagazine

0-5 Yaş Çocuk Gelişim Programlarında Dünya Markası Gymboree Play&Music ile,

TÜRKİYE'DE 14 YILDIR EĞLENEREK ÖĞRENİYORUZ!



Dünyada 1976 yılından beri,
50'yi aşkın ülkede Gymboree Play & Music kalitesine güvenen yüzlerce franchise ve milyonlarca anne baba var!

Siz de hızla büyüyen ailemizin bir parçası olmak ister misiniz?

PLAY & LEARN · MUSIC · ART · ENGLISH · SPORTS/FITNESS · GLOBAL KIDS · SCHOOL SKILLS · BIRTHDAY

GYMBOREE PLAY & MUSIC®
A WORLD OF LEARNING THROUGH PLAY

gymboreeclasses.com.tr
info@gymboreeturkey.com / 0 212 275 87 87
ULUS • YEŞİLKÖY • İSTİNYE • ERENKÖY • ATAŞEHİR
ÇEKMEKÖY • BAHÇEŞEHİR • ADANA • KAYSERİ



DEEPFRESH'TEN PROBIOTICS YENİDOĞAN DOĞAL ISLAK MENDİLİ

DeepFresh Probiotics Yenidoğan Doğal Islak Mendili, bebeğinize sadece bugün değil, gelecekte de koruma sağlıyor. Doğal içeriğe ve yüzde yüz çözünebilir liflere sahip ıslak mendiller, bebeğinizin cildini nazikçe temizlerken ihtiyacı olan nemi de koruyor. Probiyotikler özellikle pandemi günlerinde daha da ihtiyaç duyduğumuz korumayı sağlıyor. Yabancı mikropları kolayca saptayan probiyotikler, potansiyel tehditlere karşı koruyucu duvar oluşturuyor. Bu probiyotiklerden elde edilen peptitleri içeren DeepFresh Probiotics Yenidoğan Islak Mendili, anne ve babaların ihtiyaç duyduğu temizliği ilk günden itibaren bebeğin cilt yapısını koruyarak sağlıyor.

IMPALA İLE 80'LERİN EFSANEVI PATENLERİ GERİ DÖNDÜ!

Dünya rollerskates modasının öncü markası Impala, 2021 Yaz sezonu için hazırladığı yeni koleksiyonu ile yaşamayı seven, beklenmedik maceralara hazır olan patenciler için birbirinden keyifli ve renkli modeller sunuyor.





FISHER – PRICE'DAN ANNELERE KEYIFLİ BİR MOLA

Fisher-Price'ın "Anneler Günü"ne özel gerçekleştirdiği araştırma sonucuna göre annelerin yüzde 88'i, Covid-19 pandemisi sırasında ebeveynlik yapmanın her zamankinden daha yorucu olduğu konusunda hemfikir. Çocuklar kadar ebeveynleri de düşünen Fisher – Price, Anneler Günü'nde anneleri şımartıyor. Önde gelen bebek ve okul öncesi markası Fisher-Price, Anneler Günü'ne özel gerçekleştirdiği araştırmayla annelerin ihtiyacı olan dinlenme ve rahatlamayı destelemek için 'Mummy Me-Time' kampanyasını başlatıyor.



BEBEKLER DEĞİŞİR, UNI BABY YETİŞİR

Uni Baby, gelişim evrelerine göre şekillenen ürün ailesi yaklaşımı ile Türkiye'de bir ilki gerçekleştirmiş oldu. Öncüsü olduğu ıslak mendil kategorisinde bugüne kadar pek çok "ilk"i hayata geçiren Uni Baby şimdi de Türkiye'nin doğallığı COSMOS sertifikasıyla onaylı ilk ve tek Yenidoğan Islak Pamuk Mendili ile beraber ilk ve tek prebiyotikli ıslak mendilini kullanıcılarıyla buluşturuyor. Bebeklerin hızlı değişim ve gelişimin olduğu özellikle ilk iki yılını, birbirinden farklı ihtiyaçların olduğu dört evreye ayıran ve tüm ürünlerini bebeğin bu evrelerdeki değişen ihtiyaçlarına göre yenileyen Uni Baby, ıslak mendil kategorisinde yine Türkiye'nin "ilk"lerine imza attı.

BEBİVİTA'DAN GELENEKSEL LEZZET

Bebivita Sütlaç, besleyici olup öğün arasında, akşam öğünü yerine veya öğün aralarında tüketilebilir. İçerikteki süt ve pirinç sayesinde kalsiyum ve B1 vitamini alımı bakımından destek sağlar. Kavanoz mamaları hava almayacak şekilde vakum altında kapatılarak ısıl işleme (pastorizasyon) tabi tutulduğu için hiçbir katkı ve koruyucu madde içermeden son kullanma tarihine kadar tazeliğini korur.





MILGO ÇIĞ SÜT ARTIK AMASYA ET ÜRÜNLERI'NDE!

"Mutluluğun Tadı" sloganıyla perakende satışına başlayan Milgo Çiğ Süt, sütün saf ve doğal halini Amasya Et Ürünleri mağazalarında tüketiciyle buluşturuyor. Sevilen lezzet Amasya Et Ürünleri'nin seçili mağazaları, Amasya Online Market, Tıkla Gelsin® mobil uygulaması veya web sitesi üzerinden süt severlere ulaşacak. Tamamen doğal ve katkı içermeyen, homojenize ya da pastörize edilmemiş, sütün saf hali Milgo insan vücudu için birçok fayda barındırmaktadır.

HİPP BABYSANFT GÜNEŞ ÜRÜNLERİ CİLDİNİZİ KORUYUN...



"Yok konsepti" ile hazırlanan HİPP Babysanft Güneş ürünlerinde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmaz. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiştir. Oktokrilen, nanopartikül, paraben, PEG(Poli Etilen glikol)mineral yağ, esansiyel yağ, parfüm içermez. HİPP Babysanft Güneş kremleri, cilde rahat bir şekilde sürülür, beyaz tabaka bırakmaz, cilt tarafından kolay tolere edilir. Ultra hassas olup, suya dayanıklıdır.

MAX SAHNE ILE ÇOCUK OYUNLARININ PERDELERI DIJITALDE ARALANIYOR

Türkiye'deki 30 yılı aşan yolculuğunda, paylaştıkça artan mutluluğu kalpten kalbe taşıyarak pek çok ana eşlik eden Algida, 23 Nisan'da aileleri "Haydi Oyuna!" diyerek MAX Sahne'ye, çocuk tiyatrolarını izlemeye davet ediyor. Çocukların hayal gücü ve kişisel gelişimleri için sanatın ve oyunların önemine odaklanan Algida, Max ile ailelere birbirinden keyifli oyunlarla mutluluğun perdelerini aralıyor.





VITRA'NIN ÇOCUK KOLEKSİYONUNA DÜNYACA ÜNLÜ IF'TEN ÖDÜL

VitrA İnovasyon Merkezi'ndeki Ergonomi Laboratuvarı'nda yürütülen test çalışmalarıyla, 3-4 ve 5-6 yaş grubundaki çocukların cinsiyet, boy, kilo ve diz yükseklikleri dikkate alınarak geliştirilen Sento Çocuk banyo koleksiyonu, iF Design Award 2021 ödülünü almaya hak kazandı. Çocuklar için ergonomi, hijyen ve güvenliği öne çıkaran banyo çözümlerini bir arada sunan koleksiyon, ürün ve tasarım kalitesi açısından dünya çapında mükemmelliğin sembolü olarak kabul edilen iF'ten VitrA'ya verilen 25. ödül oldu.

NIKE KIZ ÇOCUKLARINI SPOR İÇİN CESARETLENDİRİYOR!

Türkiye'de kız çocukların spora katılımının önündeki engelleri kaldırmak, kendilerine güvenerek oyun oynamalarını ve spor yapmalarını sağlamak için topluluklarla iş birliği içinde olan Nike, genç sporcu Ebrar Karakurt'un hayali ve SosyalBen Vakfı'nın desteği ile daha umut dolu bir gelecek vadeden Ebrar Karakurt Akademi'nin ilk adımını attı.





ÇOCUKLAR İÇİN HİJYEN HİÇ OLMADIĞI KADAR ÖN PLANDA!

İçinde bulunduğumuz olağanüstü gündem nedeniyle artan hijyen önlemleri, vitrifiye sektörünü de yenilikçi çözümler aramaya itiyor. Ürünlerini toplumun hijyen alışkanlıklarına yönelik şekillendiren SEREL, çocuk kullanımına uygun ürünlerini de aynı bilinçle tasarlıyor. SEREL'in pedagogların rehberliğinde tasarlanan ve çocukların hayal dünyasına yönelik yenilikçi çözümlerinden biri de Paleimon Serisi. Monoblok lavabo, BTW klozet, rezervuar, rezervuar kapağı ve klozet kapağından oluşan, 6 farklı ürün modeliyle kullanım kolaylığı sağlarken "Hygiene Plus" teknolojisinin tüm özelliklerini de taşıyan Paleimon serisi, çocukların kişisel alanlarının yanı sıra okul, AVM, restoran gibi yoğun nüfuslu yerlerde de hijyenik ve güvenli bir kullanım sunuyor.



MURATBEY'İN ÇOCUKLARA ARMAĞANI BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN ŞEKİL ŞEKİL PEYNİRLER

Tüm dünyayı sağlıklı, inovatif, kaliteli ve leziz peynirlerle buluşturmayı hedefleyen Türkiye'nin yerli peynir markası Muratbey, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda Misto peynir ile peyniri çocuklara sevdirmeye devam ederken, mobil oyunu "Misto Game" ile de çocukların zihinsel gelişimini destekliyor.

Muratbey'in en sevilen ürünlerinden olan ve dünyanın D vitamini ile zenginleştirilmiş ilk şekil şekil peyniri Muratbey Misto, çocukların peyniri severek tüketmesi için üretilmiş, eğlenceli, besleyici ve lezzetli doğal bir peynir çeşidi olarak büyük bir beğeniyle tüketiliyor. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER) göre sadece 100 gramı ile günlük D vitamini ihtiyacının yüzde 33'ünü karşılayan Muratbey Misto, aynı zamanda ABD gıda yönetmeliği FDA'ya göre "Mükemmel D vitamini kaynağı" olarak tanımlanıyor.



DEICHMANN'DAN BAYRAM HEDİYESİ!

Yaz sezonuna da girerken, gardırobunu yenilemek, sevdiklerine bayram hediyesi vermek ya da kendini şımartmak isteyenler için Deichmann çok özel bir kampanya hazırladı. Modayı ulaşabilir fiyatlarla sunmak ilkesiyle hareket eden Deichmann, 8-16 Mayıs tarihleri arasında, 7'den 70'e tüm yaş grupları için seçili ürünlerde %50'ye varan indirim fırsatı sunuyor.



POLİSAN KANSAI X1 ART HOBİ SERİSİ İLE OBJELERE SANATSAL DOKUNUŞLAR

Polisan Kansai Boya'nın yenilikçi ve pratik X1 Art Hobi Boyaları ile ahşap sandalyelerden kapılara, çocukların oyuncaklarından metal resim çerçevelerine kadar birçok obje ve eşyaya sanatsal dokunuşlar katabilir, yeni bir hobi edinirken evinizin enerjisini tazeleyebilirsiniz.

Dünyada ilk 10'da yer alan Japon dev boya üreticisi Kansai Paint ile 2016 yılında yaptığı ortaklıkla gücüne güç katan, yüksek üretim kapasitesi ve inovatif ürün yelpazesi ile dikkat çeken Polisan Kansai Boya, şimdi de hobi boyaları ile gülümseten çözümler sunmaya ve hayata renk katmaya devam ediyor.

Geleceğin Yakışıklısı Oğuz Mete

4 YAŞINDAKİ OĞUZ METE ÇAPALAR BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU.
RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL



– Oğuz Mete'yi sizden kısaca tanıyabilir miyiz?

Oğuz Mete yaşıtlarına nazaran çok girişken ve çok iyi anlaşabilen biraz da haşarı bir çocuktur.

– Kaç yaşında?

4 yaşında.

– Okula gidiyor mu?

Kreşe gidiyor.

– Yeni projeleriniz var mı?

Var ama salgından dolayı ertelendi.

– Oğuz Mete tek çocuk mu?

Hayır 2 tane abisi var. Büyük olan 17 ortancası 14 yaşında.

Oğuz Mete evin en küçüğü olarak evimizin neşesi.

– Ailede en çok kime benzetiyorlar?

Babaya benzetiyorlar gözlerini ise babanesinden aldı.

– Çocuk yetiştirirken olmazsa olmazınız nedir?

Disiplinli ve saygılı yetiştirmeye özen gösteririm ve en önemliside sevgiyle büyütürüm çünkü sevgisiz büyüyen bir çocuk yetişkin bir birey olduğu zaman her zaman bi eksiklik hisseder.

– İleride onun nasıl bir birey olması sizi mutlu eder?

Doktor olmasını isterim sebebi ise sarı saçlı mavi gözlü çok hoşuma gider o yüzden doktor olmasını isterim.

– Bir gününüz nasıl geçer?

Sabah 9'da kalkar.

Kahvaltısını yapar saat 10'da kreşe gider saat 16.00'da kreşten alırım ordan olmazsa olmaz yarım saat parkta vakit geçiririz. Evde bir saat uyku vakti yaparız.

19.00'da akşam yemeğini yeriz. Yemekten sonra mutfağa abileriyle birlikte toplamaya yardım eder her şeyi tamam olduktan sonra abileri sırayla dışarı çıkartır enerjisini atar yorgun bir şekilde geldiği için hemencecik uykusu gelir. 22.30 civarlarında uyuturum.

– Dergimiz aracılığıyla sizi seven takipçilerinize ne söylemek istersiniz?

Sevgiyle kalsınlar, hayatın tadı çıkarsınlar, esen kalsınlar.













Sevimli minik NİSAN AKTAŞ

EKRANLARIN SEVİMLİ YÜZÜ NİSAN AKTAŞ BU AY DERGİMİZİN KONUĞU OLDU,
RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL





Bize biraz Nisan'dan bahseder misin?

Nisan özgür ruhlu, komik ve çok merhametli bir çocuk. Her kötü olayın içinde bir iyilik arayan, her güzel yaşadığı şeye sevdiklerini de dahil etmeye çalışan bir çocuk. Evimizinde, yaşadığımız şehrin de neşesi .

Şimdiye kadar hangi projelerde yer aldı?

- Çocuktan Al Haberi
- Maşa ile Koca Ayı/ Sonsuz Arkadaşlık
- 3 tane reklam filminde
- Masal Zamanı/ çocuk filmi/ yüce büyücü
- Enes Batur/ Ayaz klibi

İlk projesi neydi?

İlk projesi Çocuktan Al Haberi

Enes Batur'un son klibinde sergilediği performansla gönülleri fethetti. Klibin öncesi ve sonrasında yaşananları sizde dinleyebilir miyiz?

Klip çok zorlu geçti teklif bize geldiğinde, ben Nisoşa cok zor olacak 3 gün sürecek yorulursun istersen gitmeyelim dedim ama duyduğu günden kabul edene kadar ben gideceğim hiç zorlanmam dedi. Ve klip boyunca karda, soğukta, siste bir kelime şikayet etmedi. Tüm ekip inanamadı herkesin arkadaşı neşesi oldu.

İyiki bende izin vermişim gitmişiz. Çok güzel bir iş çıktı.



Nisan tek çocuk mu?

Hayır. Ablası var 13 yaşında Naz.

İki kardeşin arası nasıl?

Araları genel olarak iyi ama tabi arada didiştikleride oluyor. Aralarında 5,5 yaş var.

İkisini birbirinden ayıran özellikler nedir size göre?

Naz Nisan'a göre daha agır başlıdır. Sakindir. Ve ailenin beyinidir diyebiliriz.

Dedesi ve amcası gibi hukuk okumak istiyor.

Derslerle arası nasıl? En sevdiği ders hangisi?

Derslerle arası iyi ama sanatın her dalına yatkın bence. En sevdiği ders resim.

Hangi sanat dalına daha yatkın sizce?

Müziğe aşırı yatkın, bir kaç defa stüdyoda profosyonel şarkı söyledi tonları doğru gidiyor. Ritimi kaçırmıyor. Zaten küçük de olsa bir çocuk albümü istiyoruz Nisoş'a.

İlgilendiği bir spor dalı var



















mı?

İlgilendiği bir spor dalı yok. Sadece yazın her gün yüzüyor.

Sizce ileride kariyer seçiminde oyunculuk ağır basar mı?

Bize oyunculuk da ilerler gibi geliyor. Ne yönde ilerlemek isterse eğitimi alması şartıyla biz tam desteğiz ilerlemesi için.

Sosyal medya ile aranız nasıl? Buradan nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?

Nisan durup dururken gelir hadi video çekelim der, bazen de kendimiz tiplemeler oluştururuz. Video çekerken cok eğleniriz.

Genel olarak güzel dönüşler alıyoruz. İnsanlar Nisoş'u çocuğu, torunu gibi seviyorlar sağolsunlar. Dışarıda samimi bir sevgiyle karşı karşıyayız hep.

Boş vakitlerinde neler yapar Nisan?

Boş vakitlerinde oyuncaklarıyla oynar. Çok seviyor oyuncaklarını. Çizgi film izler ya da resim yapar.

Susmadan da konuşur :)

Ailede en çok kime benzetiyorlar?

Benim rahmetli annem sarışın mavi gözlüydü ona benziyor tip olarak ama huy olarak kimseye benzemiyor.

Müzikle arası nasıl? Kimleri dinler?

Müzikle arası fazla iyi. Hayatının en büyük kısmı müzik. Şarkı söylemeyi çok seviyor. Hadi şarkımı seçtim klipte çekelim ama diyip her hafta yeni bir şarkı çekip paylaşıyoruz.

Bana evdeyken diyor ki anne Hadise'ye mesaj atsana beraber şarkı söyleyelim. Küçük dünyasında bu kadar kolay herşey :)

Keyifli sohbetiniz için teşekkür ederiz. Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersiniz?

Son olarak Nisoş'u seven takip eden sanki torunu, komşusu, çocuğu gibi seven herkese teşekkür edelim.

İnşallah güzel projelerde yine izlemeniz dileğiyle. Sevgiyle kalın.



Annelik hergün artan sonsuz bir sevgi

OĞLU EYMEN'LE GEÇİRDİĞİ KALİTELİ ZAMANLARI BİZLERLE PAYLAŞAN GİZEM ÖZDEMİR BU SAYIMIZDA BİZLERLE...
RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL











– Sizi tanıyabilir miyiz?

Ben Gizem Özdemir. 1990 Bursa doğumluyum. Eşim ve oğlum Eymen'le birlikte İstanbul'da yaşıyorum.

– Mesleğiniz nedir? Şu an çalışıyor musunuz?

Matematik öğretmeniyim fakat çalışmak yerine oğlumla geçirdiğim her anın tadını çıkarmayı tercih ediyorum. Oğlum olmadan önce çok severek işe gidiyordum ama şimdi onu bırakıp bir yere gidemiyorum, aklım hep onda kalıyor.

– Anneliği nasıl tarif edersiniz?

Annelik hergün katlanarak artan sonsuz bir sevgi bence... Ona en ufak bir zarar gelmemesi için dünyaları yakabilirsin, günlerce uyumamış olsan bile sana ihtiyacı olduğunda koşarak yanına gidersin.

– Annelik hayatınızda neler değiştirdi?

Anne olduktan sonra bambaşka biri oldum diyebilirim. Anne olduktan sonra herkesi her şeyi tamamen ikinci plana attım, oğlum dışındaki hiçbir şeye gerçekten üzülmedim, gerçekten sevinmedim.

– Bir gününüz nasıl geçiyor?

Erkenden uyanıyoruz. Ailece kahvaltı yapıyoruz. Hava güzelse kahvaltıdan sonra geziyoruz. Eymen kitap okumayı çok seviyor, bol bol kitap okuyoruz, müzik açıp birlikte dans ediyoruz, resim yapıyoruz. Evimize bol bol eğitim materyalleri geliyor, onlarla oynuyoruz. Yemeği, temizliği her şeyi birlikte yapıyoruz, gün içinde sadece onun da yapacağı ve yapmaktan zevk alacağı işleri yapıyorum, diğer işleri o uyuduğunda yapmayı tercih ediyorum. Uzmanlar çocukla günde yarım saat vakit geçirmenin yeterli olduğunu söylüyor fakat biz 7/24 birlikteyiz.

– Çocuğunuzu eğlenerek büyütmek için yaratıcı oyunlar hazırlıyorsunuz? Bu süreç nasıl başladı sizden dinleyebilir miyiz?

Hamileyken çocuk gelişimiyle ilgili makaleler okurdum yine bir makalede çocukların beyin gelişiminin %80'i 0-3 yaş döneminde tamamlandığını, bu



dönemde yapılan hataların ve ihlallerin asla telafi edilemediğini okumuştum. Bu beni çok etkilemişti. O yüzden onunla mümkün olduğunca kaliteli zaman geçirmeye çalışıyorum.

– Çocuğunuza oyun etkinlikleri hazırlarken nelere dikkat ediyorsunuz?

Onun gelişimine uygun, ilgisini çekecek oyunlar seçmeye dikkat ediyorum, bir süre sonra hangi etkinlikleri yapıp yapmayacağını ön görebiliyorsunuz zaten. Aynı zamanda da eksikliklerini tamamlamaya yönelik oyunlar hazırlamaya çalışıyorum, mesela renkleri öğrenene kadar sık sık renk eşleştirme oyunları hazırlamıştım.

– Covid sizde herhangi bir gelecek kaygısı oluşturdu mu?



Bu konuda sayfalarca yazabilirim ama bence bu süreçte en çok etkilenen çocuklar oldu özellikle de güzel havalarda özgürce gezmek istiyor çocuklar, arkadaş istiyor. Çocukluklarını yaşayamadan büyüyorlar. Umarım en yakın zamanda eski düzenimize kavuşuruz.

– Annelere tavsiyeleriniz neler?

Her annenin çocuk yetiştirme tarzı, imkanları farklı ama amacı aynı; mutlu çocuk yetiştirmek. Çocuğumuzla geçirdiğimiz her anın tadını çıkarmalıyız çünkü çok çabuk büyüyorlar ve bu zamanlar bir daha geri gelmeyecek. Çocuğunuzu bol bol öpün, koklayın, oynayın, sevildiğini hissettirin. Bir insanın ruhsal anlamda sağlıklı olabilmesi için mutlu bir çocukluk geçirmesi şart. Bunun için de önce anneler mutlu olmalı. Mutlu anneler mutlu çocukların, mutlu çocuklar da mutlu bir geleceğin habercisidir.

– Keyifli sohbetiniz için teşekkür ederiz bizim unuttuğumuz sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Ben teşekkür ederim, çok keyifli bir sohbetti. Derginiz ve içerikleriniz çok güzel, annelere rehberlik ediyorsunuz. Böyle bir dergide yer aldığım için çok mutluyum. Başarılarınızın devamını diliyorum.

Daha İyi Bir Gelecek için





GAP'İN BİRLEŞTİRİCİ DÜNYASINDA, ÜSTÜN BAŞARILAR ELDE ETMİŞ ÇOCUKLAR "DAHA İYİ BİR GELECEK" İÇİN BİR ARADA


#BeTheFuture
GAP



GAP, birleştirici ve ilham veren dünyasını; kuruluşundan bugüne benimsediği "Daha İyi Bir Gelecek" felsefesiyle birleştirerek, kendi alanında üstün başarılar elde etmiş çocuklar ile birlikte özel bir projede kutluyor.Tüm dünya çocuklarına barış, sevgi, çevre bilinci ve birliktelik mesajlarını vermek üzere bir araya gelen üstün başarılı çocukların anlattıkları başarı hikayelerini özel bir reklam kampanyasıyla duyuran marka, #dreamthefuture hashtag'i altında tüm dünyayı daha iyi bir geleceği hayal etmeye davet ediyor.

2 yaşından bugüne profesyonel olarak buz pateni kategorisinde spor dalıyla ilgilenen Melissa Yavuz, Türkiye ve Rusya'da dereceler alarak uluslarası arenada üstün başarılar elde etti. Melissa'nın hayali; olimpiyatlarda Türkiye'yi temsil ederek altın madalya kazanmak.

Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuarı 9. Sınıf Flüt Sanat Dalı öğrencisi, Duru Körpecik tüm dünyadan 8-14 yaş grubundan çocukların katıldığı "Uluslararası Flüt Yarışması : Fluttissimo 2021"de kendi kategorisinde birinci olarak uluslararası başarı elde etti. Hayali, birincilik elde ettiği yarışmaya ev sahipliği yapan Fransa-Nice şehrinde üniversite eğitimi almak ve dünyanın en büyük senfonilerinde "Debussy" eserleri çalmak.

Su Topu Federasyonu tarafından onaylı, lisanslı sporcu Alp Tamay, Türkiye'nin önde gelen su topu takımlarında oynuyor. Aynı zamanda gezegenimizi korumayı amaçlayan Alp, çevre aktivizmini destekliyor. Üstün başarı bursu ile akademik hayatında ilerleyen Alp, 2020 Cambridge Key Exam Türkiye 1.'si. İlgi alanları ve yetenekleri ile dünya çocukları için daha iyi gelecek hayaline ortak oluyor. Gelecekte tıp alanında başarılı bir bilim insanı olmak istiyor.

9 yaşından itibaren "Eskrim" sporuyla ilgilenen, çevre aktivizmini destekleyen lisanslı sporcu Ulaş Ergün, Türkiye Eskrim Şampiyonaları'nda 2 Altın ve 11 Bronz Madalya kazandı. U12 Bulgaristan Açık Turnuvası'nda da 3.lük elde eden Ulaş'ın hayali; eğitimini sürdürürken dünya çapında Eskrim sporunun bilinirliliğini arttırmak. Ulaş, anlamlı bir mücadelenin Eskrim ile en estetik şekilde ifade edildiğine inanıyor. Dostluk ve paylaşıma ortak olmak için daha fazla turnuvaya katılarak bu hayalini gerçekleştirmek istiyor.





Atölye Linda

Çocuk odasında tekstil seçimi



Merve Öztürk Kara
Dekorasyon editörü
Instagram:
@ozturkmerve


MaBella Home

Çocuk odalarının yeni üyesi bisküvi minderler. İki adet bisküvi minderle bile çocuğunuza bir okuma, regülasyon ya da keyif köşesi yaratabiliyorsunuz. Instagram'da @calikusuhome ismiyle bulabileceğiniz Çalıkuşu Home hem çocuk odaları için bisküvi minderler tasarlıyor hem de birbirinden renkli yer minderleri üretiyor.

Çocuk odasının karakterini belirleyen aksesuarlar söz konusu olduğunda onlarca seçenek karşımıza çıkıyor. Deno Home Design hem çocuk odaları hem de yaşam alanları için kumaş seçimi ve dikişte çok hassas davranarak oldukça kaliteli ve özgün tasarımlara imzasını atıyor. Çocuk odası için yastık, kırlent ve kanaviçeler tasarlayan Diğdem Hanım'ın markasına dair tüm ürünlere www.denohomedesign.com adresinden ulaşabilirsiniz.


10 dita

Her çocuk odasının olmazsa olmazlarından biri bence yer minderleri. Her ne kadar çocuklara aktivite masaları alsak da özellikle küçük yaştaki çocuklar oyun oynamak için hep yerde olmayı tercih ediyorlar. Çocuk odaları için aradığınız renkli mi renkli, desenli mi desenli yer minderlerini Instagram üzerinden @melo.atelier adıyla bulabilirsiniz. Kumaş seçimi konusunda oldukça renkli ve enerjik seçimler yapan Melo Atelier, yumuşacık ve kalın yer minderleri tasarlıyor.

Tekstiller artık duvar dekorasyonlarında da sıkça karşımıza çıkmaya başladı. İnternette karşıma çıkan en yaratıcı işleri bu konuda Atölye Linda'da bulabilirsiniz. Instagramda @atolye.linda ismiyle bulabileceğiniz markanın öne çıkan tasarımı üzerine çocuğunuzun ismini işletebileceğiniz pofuduk duvar balonları.

Çocuk odası tekstili denince akla ilk gelen seçimlerden biri halı biri de perde oluyor. Antialerjik, ısı yalıtımı özelliğine sahip, yazın ve kışın kullanıma imkan sağlayan, hav ve tozları üzerinde tutmayan modelleriyle ReHome, birbirinden sevimli çocuk odası halıları tasarlıyor. Çamaşır makinesinde yıkanabilir bu modellerde renk solma durumu da olmuyor ve uzun yıllar halınızı kullanabiliyorsunuz. ReHome'un tüm modellerini www.rehome.com.tr online mağazasından ücretsiz kargo imkanı ile satın alabilirsiniz.

Yine tekstil dünyasının baş kahramanlarından biri olan


Melo Atelier


Muyu

perdeye gelince, kolay temizlenebilir kumaştan üretilmesine dikkat ederek seçim yapmalısınız. Çocuk odaları konusunda birbirinden neşeli seçeneklere sahip olan Eliff Perde, dilediğiniz ölçü ve modelde üretim yapabiliyor ve teslimat süresi ise sadece 7 gün. Tüm çocuk odası modellerini yakından görmek için Eliff Perde'nin Instagram hesabı olan @eliffperdeprestige'i inceleyebilirsiniz.

Yatak bariyeri konusuna farklı bir bakış açısı arayışında olanlara ise önerim çok şık, zarif ve özel tasarımlara imzasını atan Zeynebeli. www.zeynebeli.com adresinde birbirinden keyifli yatak korumalıkları, bariyer ve silindir korumalar, uyku setleri, yastıklar ve nevresim ve pike takımlarını bulabilirsiniz. Yatakların etrafını hayvan figürlü yastıklarla donatarak uykuya geçişi daha keyifli hale getiren Zeynebeli'nin yastıklarını çocuk odasında dekoratif olarak kullanmak için de tercih edebilirsiniz.

Yorgan görünümlü kumaşlar son bir senedir hayli yükselişte. Kimi zaman yastık kimi zaman çanta olarak karşımıza çıkan bu modeller çocuk odalarına da girdi ve sıkça karşımıza çıkar oldu. www.10dita.com'un kurucusu girişimci Begüm Deveci de bu yorgan dokulu yastıklarla ilgili bir kapsül koleksiyon hazırlamış. Koleksiyondan seçeceğiniz renklerde tasarlanabilen yastıklar, isteğiniz doğrultusunda şekillenebiliyor. Instagram üzerinden @10_dita ismiyle de modelleri görebilirsiniz.

Çocuk tekstili seçiminde bir diğer önemli nokta da yastık ve yorgana karar vermek. Yastık denince akla ilk gelen Muyu oluyor. www.muyusleep.com adresinde görebileceğiniz bebek yastığı ve bebek yatağı modeliyle Muyu çocuklara huzurlu ve konforlu uykular vaat ediyor.

Hem beşiklerin hem de Montessori modeli yatakların olmazsa olmazı yatak bariyerleri ve korumalıklar. www.farfalla.com.tr adresinde görebileceğiniz eğlenceli modelleriyle Farfalla'da çokça model ve seçenek bulabilirsiniz. Dilediğiniz kumaştan dilediğiniz ölçüyle üretim yaptırmak için kendileriyle Instagram üzerinden de @farfalla_uykusetleri adresinden irtibata geçebilirsiniz.

Çocuk odasına renkli fon perdeler, desenli zebra perdeler arayışındaysanız eğer MaBella Home adresinde onlarca seçenek göreceksiniz. Instagram üzerinden @mabella.home adresinde bulabileceğiniz çocuk odası modellerini dilediğiniz gibi şekillendirip sipariş verebilirsiniz.


Farfalla Uyku Setleri


Çalıkuşu Minder


Deno Home Design


Zeynebeli



Evdeki sağ kolum: Kärcher VC 5 Premium dik süpürge

Pandemi şartlarının ağırlaşması ve eve kapanmalarımızın artması sıklaşmasıyla tanıştım Kärcher'in VC 5 kablosuz Premium dik konumlu elektrikli süpürgeyle ve o gün bugündür evdeki sağ kolum oldu. Öncelikli hedefim seçim yaparken süpürge açmadan daha pratik şekilde evi süpürebilmekti. Bu arayışlarım arasında da kendime en uygun aday olarak ev temizleme konusunda guru olan Kärcher'i seçtim. Bu model esnek başlığı ve klasik bildiğimiz süpürgeler kadar güçlü çekişiyle evde başka bir süpürge kullanmanıza ihtiyaç bırakmıyor. Şarjı da diğer şarjlı dik süpürgeler kadar çabuk bitmiyor. Görünümüyle de güçlü bir süpürge izlenimini veren bu modeli mutlaka denemelisiniz. Pratik kullanımı ve yere güçlü yapışan çok hareketli başlığıyla her köşe kenar ve koltuk altlarına ulaşabiliyor olmak bence bir mucize.

ÖZDİLEK İLE YENİ BİR KOLEKSİYON YENİ BİR YAZ!

SEZONUN EN YENİ RENKLERİ VE TRENDLERİYLE HER YIL FARKLI KONSEPT, MEKAN VE ŞEHİRLERDE YAPILAN ÖZDİLEK 2021 İLKBAHAR - YAZ KOLEKSİYONU TEKSTİL KATALOĞU ÇEKİMLERİ TAMAMLANDI. TOPLAM BİR HAFTA SÜREN TEKSTİL ÇEKİMLERİNDE ÖZDİLEK'İN KLASİK ERKEK VE KADIN GİYİM MARKALARI FİNESUİTS VE SHEFAME, ÇOCUK GİYİM MARKASI FUNFAİR, GÜNLÜK GİYİM MARKASI FİRST COMPANY, FİRST COMPANY DENİM'İN YANI SIRA SEVİLEN ÜNLÜ MARKALARIN ÜRÜNLERİNE DE YER VERİLDİ.




BİZİ
TAKİPTE
KALIN
MothersLifeMagazine

EBEVEYNLERİN SUÇLULUK HİSSETMEDEN KENDİ KENDİLERİNE VAKİT GEÇİREBİLMEYE İHTİYAÇLARI VAR

"EBEVEYN OLMAK" DENİLİNCE AKLA GELEN TEK BİR ALAN DEĞİL DE HAYATIN HER ALANINDA VAR OLAN BİR ROL GÖRÜLÜR. BELKİ BİR ÇALIŞAN YILLIK İZNİNE AYRILDIĞINDA BİR NEBZE DE OLSA İŞLERİNİ GERİDE BIRAKIRKEN, YAHUT BİR ÖĞRENCİ YAZ TATİLİNDE DEFTER VE KALEMLERİNİN YERİNİ UNUTABİLİRKEN EBEVEYNLİK ROLÜNÜ ASKIYA ALMAK PEK DE MÜMKÜN GÖZÜKMÜYOR. İYİ HABER İSE ROLLERİMİZİ ASKIYA ALMADAN BİR ARADA VAR EDİP, KEYİF ALABİLMENİN DE YOLLARIN OLUŞU!



Psikolog-Aile Danışmanı
Şeyla İbrahimoğlu Delen

Aslında bakarsanız hayattaki birçok şeyde olduğu gibi üstlendiğimiz sorumluluklarda ve rollerde de kilit nokta; denge. Birlikte bir bahçeniz olduğunu düşünelim; bir tarafı meyve ağaçları, bir tarafı çiçekler, bir yerlere domates biber ekilmiş, bazı yerler çimenlik... Her bir alanın kendine has bakım yöntemleri var değil mi? Örneğin çimenlerin düzenli kesilmesi, meyve ağaçlarının belirli zamanlarda aşılanması, fidanların ihtiyaçları kadar sulanması gibi... Bu bahçenin yeşermesi, bitkilerin yaşaması için farklı zamanlarda farklı ihtiyaçları vardır. Kendi hayatımızı da bir bahçeye benzetebiliriz. Ailemiz, kendimiz, sosyal hayatımız, iş hayatımız gibi birçok alanda birçok "ben" vardır. Ebeveyn olan ben, arkadaş olan ben, evlat olan ben, çalışan olan ben, yalın bir şekilde kendim olan ben. Nasıl çürümüş bir ağacın kökü yanına dikilmiş olan domatesleri etkileyecek ise; ihtiyaçları giderilmeyen bir rol de diğerini etkileyebilir. Bir alanda tükendiğimizde bunun sonuçlarını diğer alanlarda da yaşayabiliriz. Peki bu noktada neye ihtiyaç var? Ebeveynlerin suçluluk hissetmeden kendi kendilerine vakit geçirebilmeye ihtiyaçları var!

Ebeveynlik dünyanın en güzel ama en yorucu rolü değil mi... Enerji kaynakları olmadan dengeli bir şekilde hayatımıza devam etmemiz oldukça zor gözüküyor. Her zaman her alanda verimli, enerjik, her şeyi tam yapan bir kişi olmaya çalışmak olarak düşünülmesin bu denge meselesi. Tam tersine "Eksiklikleri, ihtiyaçları, enerjiyi nereye daha az nereye daha fazla harcadığımızda daha mutlu ve tatmin oluruz"un keşfidir denge sağlamak. Bir kere varılan bir nokta değil daha çok yol boyu yanımızda taşıdığımız bir harita gibi düşünebiliriz.

Ebeveynlik pek çok kaynağa ihtiyaç duyuyor; sabır, enerji, güç, şefkat, anlayış... Nasıl ki bedenimizin düzenli bir şekilde besin ve su alması gerekiyor, ruhumuzun da enerjiye, şefkate, anlayışa olan ihtiyacı aynı önemdedir. Bedenimizi uzun süre besinsiz bıraktığımızda tansiyonumuz düşer, elimiz ayağımız biter. Peki ya benliğimiz? Sabırsızlaşma, duyguları kontrol edememe, çok ağlama ya da öfkelenme, isteksizlik, zamana yayılmış bir mutsuzluk ya da yorgunluk gibi birçok belirtisini yaşıyor olabiliriz. Kaynaklarımız tükendiğinde zihnimiz de bedenimiz de mutlaka sinyal gönderir. Bu sinyalleri okuyabilmek hatta daha da önemlisi sinyal vermeden ihtiyaçları doldurabilmek uzun yolda kendimize ve dolayısıyla sevdiklerimize bakabilmemiz için bir ihtiyaçtır. Bu kaynakların toplanabilmesi için ise öz bakım şart. Öz bakıma lüks değil öncelik olduğunu bilen bir gözle bakmak ise çok önemli.

Bu öncelik için ise ebeveynlerin kendilerine ait zamanlara ihtiyaçları var. Pili tüketmeden dinlenmek, nefes almak, kaynakları doldurmak. Ebeveynin kendine vakit ayırması; pişman olunması veya utanılması gereken bir durum da değil bencillik de değil. İnsani ihtiyaç sadece. Fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığa özen göstermek. Uzun bir yolculuğa çıktığınızı düşünelim, durmadan kaç saat arabayı kullanabilirsiniz? Birkaç saatten sonra mola ihtiyaçlarınızı fark etmeye başlayacaksınız. Mola vermeden kullanmaya devam edebiliyor olmanız ise bunun yararlı olduğu anlamına gelmiyor. Bir süre sonra dikkatinizin dağıldığını ve kaza riskinizin arttığını söyleyebiliriz. Öz bakım uzun yol için bir ihtiyaç; kendimiz, partnerimiz, çocuklarımız ile olan ilişkimizdeki ana etkenlerden biridir.

Öz bakımı düzenli olarak uygulamak elbette ki iyi hissettirir ve kaynakları doldurulduğu için bu depolama; ebeveynlik davranışlarımıza da olumlu yansır. Her ebeveynin öz bakımı kendine özgü ve birbirinden farklı olduğu gibi kendine ayırdığı zamanlar da farklı olabilir... Önemli olan bize iyi geleni keşfetmek ve uygulamak için zamanı nasıl önceliklendirdiğimize bakmak...

Peki neler öz bakım olabilir?

- Ebeveynlik kitaplarından başka kitaplar okumak
- Arkadaşlarla vakit geçirmek
- Çocuklar için olmayan alışverişe çıkabilmek
- Kendinize daha şefkatli davranabilmek
- Sadece kendinizin çok sevdiği atıştırmalıkları hazırlamak
- İstemediğiniz şeylere hayır diyebilmek
- Toksik insanlardan uzak durmak
- Hata yaptığınızda kendinizi affedebilmek
- Balkonda sakince kahve içebilmek

Yani ihtiyaçlarınıza kulak vermek... Kaynaklarınızı doldurmak, gerekli olduğunda "önce ben" diyebilmek bir bencillik değildir. Tam tersine önce siz iyi olmazsanız ebeveyn olarak da davranışlarınızda ve aile içi ilişkilerinizde zorluklar yaşamaya başlarsınız. Sevdiklerimize bakım vermek değerlidir ve sevdiklerimiz arasında kendimizin de olduğunu unutmayalım.



KİTAP OKUYALIM...

Hazırlayan: Arzu Arat Yenicil



GÖLGE

giliz Çocuk Edebiyatı Elçisi, efsanevi yazar Michael Morpurgo, Gölge adlı romanıyla bu kez gözünü 2000'li yıllarda Asya kıtasında yaşanan insanlık dramına çeviriyor ve Emin adında Afgan bir çocuğun hayatta kalma mücadelesini odağına alıyor.

Yazarın alametifarikası insan-hayvan dostluğu ile savaş ve barış temalarının yine ön planda tutulduğu bu sürükleyici eser; sevgi bağıyla birbirine kenetlenen yaşamlara dokunuyor,



DENİZ MUHAFIZLARI

Dizinin ilk kitabı Deniz Muhafızları 1: Deniz Kızının Yunusu. Sualtı dünyasının koruyucusu ve Deniz Muhafızı olmak için seçilmiş Emily, Grace ve Layla'nın hikâyesi, bir yunusu balık ağından kurtarmalarıyla başlıyor. Okyanusların yardıma ihtiyacı vardır ki üstelik sorun sadece kirlilik de değildir. Kötü kalpli bir denizkızı ortalığı karıştırmaktadır. Deniz Muhafızları, bu sihirli dünyaya zarar vermemesi adına onu durdurmak zorundadır.

7 yaş ve üstü çocuklara hitap eden dizinin ikinci kitabıysa Deniz Muhafızları 2: Deniz Tekboynuzu. Emily, Grace ve Layla, buzla kaplı kuzeye doğru yola çıkıyor. Kutup bölgesinde yaşayan denizkızlarının hasta ve yaralı hayvanları tedavi ettikleri buzdan kale eriyor. Deniz Muhafızları ve yeni dostları, sihirli incilerden birini bulup barınağı Effluvia'dan kurtarabilecek mi?



KLONLAMA NASIL YAPILIR?

Ülkemizde ilk klonlama projesini başarı ile yürüten ve ilk klon canlıların üretimini sağlayan Prof. Dr. Sema Birler tarafından yazılan, "Klonlama Nasıl Yapılır?" çocuklara bilim farkındalığı ve bilim sevgisi kazandırmayı amaçlıyor. Çocuklar bu kitaptaki özel ve eğlenceli çizimlerin de yardımıyla bilimsel bir çalışmanın adımlarını ve heyecanını öğrenecekleri, bilimsel bir sürece katılacaklar.

Sema Birler "Gelecek vadeden teknolojilerin genç beyinlere tanıtılması ve hayal etmelerinin sağlanması gerekir. Bu kitap ile klonlama özelinde geleceğin bilimi olan biyoteknoloji konusunda çocukları özendirmek ve teşvik etmek istedim." diye konuştu.

MİNİKLERİ ANAOKULUNA HAZIRLAYAN ÖYKÜ: HAYDİ OKULA

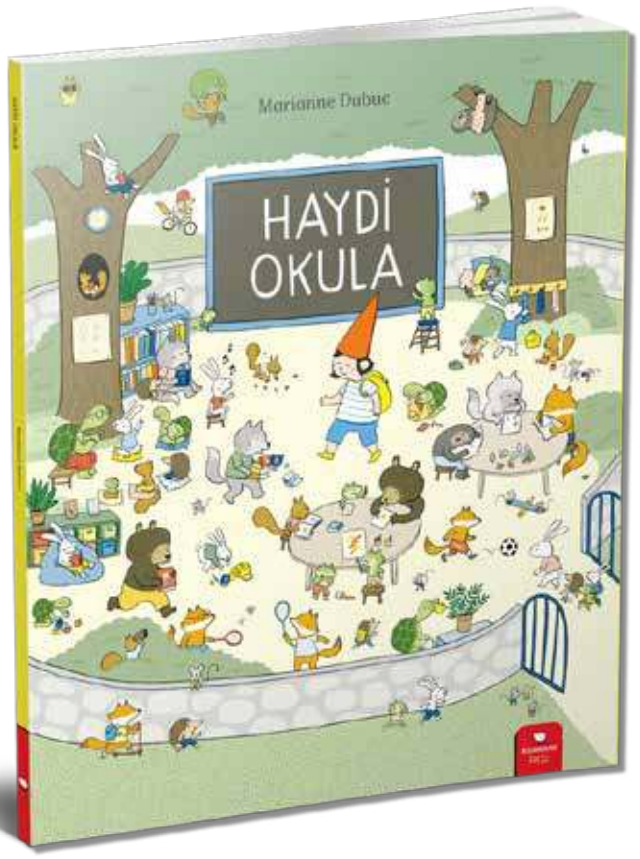
Anaokuluna ya da yuvaya başlamak hem ebeveynler hem de çocuklar için yaşamın dönüm noktalarından biri oluyor. Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık) tarafından yayımlanan Haydi Okula, çocuklar için anaokuluna başlangıcı sevimli bir keşfe dönüştürüyor. Ödüllü çizer Marianne Dubuc, yuvaların, anasınıflarının sıcacık rutinlerini anlattığı öyküsüyle küçük okurları okula hazırlıyor.

Pom bir sonraki sene anaokuluna başlayacaktı. Öyle hevesliydi ki şimdiden arkadaşlarının okullarını ziyaret etmeye karar verdi.

Minik Zıpla Okulu'nda tavşancıklar harfleri ve sayıları öğreniyordu.

Yeşil Sazlık Okulu'nda kurbağalar birbirinden güzel resimler yapıyordu.

Evvel Zaman Okulu'nda kurtlar kütüphanede toplanmış kitap okuyordu. Acaba Pom'un hayalindeki okul da bütün bunların bir karışımı olabilir miydi?





Çocukları dijital dünyada koruyacak 5 yöntem

SON YILLARDA ÇOCUKLARIN BİLGİSAYAR VE İNTERNET ORTAMINA DAHİL OLMA ORANLARI ARTIŞ GÖSTERİYOR. YAYINLANAN RAPORLARA GÖRE HER 3 İNTERNET KULLANICISINDAN BİRİ ÇOCUK OLARAK KARŞIMIZA ÇIKIYOR. ÇOCUKLAR AİLELERİ, ÖĞRETMENLERİ VE ARKADAŞLARINDAN DAHA ÇOK DİJİTAL DÜNYADA VAKİT GEÇİRİYOR. ANCAK BU DURUM ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI BİLİŞSEL VE FİZİKSEL GELİŞİMİ İÇİN BAZI TEHDİTLERİ DE BERABERİNDE GETİRİYOR. 150 YILI AŞKIN KÖKLÜ GEÇMİŞİYLE GENERALİ SİGORTA, ÇOCUKLARI SON DÖNEMLERDE ARTIŞ GÖSTEREN DİJİTAL DÜNYADAKİ TEHLİKELERDEN KORUYACAK ÖNERİLERİ PAYLAŞTI.

Çocukları olası tehlikelere karşı bilinçlendirmek

Anne babalar çocuklarını gerçek hayattaki tehlikelerden korumak için sürekli çaba harcıyor. Aynı şekilde interneti de bilinçli, güvenli ve etkin kullanmayı öğreterek, çocukları sanal dünyanın olası risklerden korumak mümkün.

Ebeveyn gözetimini ihmal etmemek

Çocuk internette geçirdiği zamanda yalnız bırakılmamalı, ebeveynin gözetiminde olmalıdır. Ayrıca çocuğun davranışları da yakından gözlemlenmelidir. Ruh halinde değişiklik, isteksizlik ve derslerine özen göstermeme gibi beklenmedik değişimler söz konusu ise, dijital dünyadaki adımları yakından izlenmelidir.

Yasaklamak yerine günlük kullanım süresi belirlemek

Çocukların dijital dünya konusundaki istek ve ihtiyaçları ebeveynleri tarafından dikkate alınmalıdır. Yasaklamak veya katı bir tutum sergilemek yerine, günlük kullanım süresi belirlenmelidir. Bu kullanım süresinin aşılması durumunda sabırlı olunmalı ve çocuğun belirlenen günlük kullanım süresine riayet etmesine yönelik iletişim dili kullanılmalıdır.

Engelleme programları kullanmak

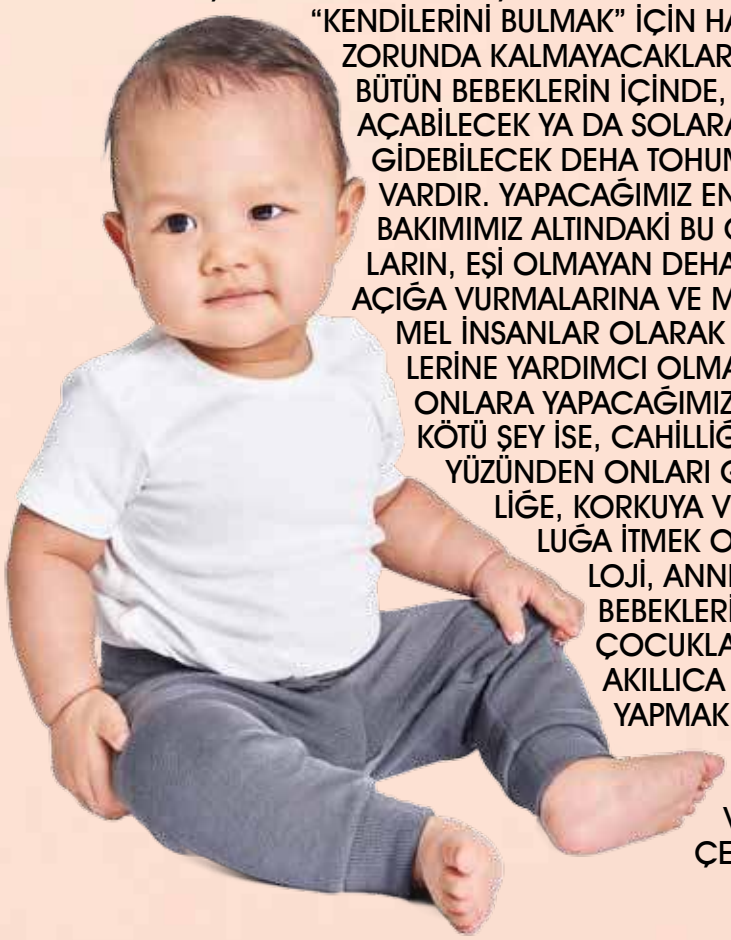
Ebeveynler olası dijital tehlikelerin önüne geçmek için çocukların gezmiş olduğu internet sitelerini mutlaka gözden geçirmelidir. Yaşlarına uygun olmayan ve çocuğun psikolojisi üzerinde olumsuz etki yaratabilecek siteler, web sitesi engelleme programları yardımıyla engellenmelidir.

Gerçek dünyada vakit geçirmek

Sürekli ekran, tablet ve bilgisayarla zaman geçirmenin duygusal ve psikolojik açıdan bazı olumsuz etkileri söz konusudur. Bu olumsuz durumların önüne geçememek, çocukların daha gergin olmasına ve agresif tepkiler vermesine yol açmaktadır. Anne babalar; çocuklarıyla gerçek hayatta kaliteli zaman geçirmeli, sürekli iletişim halinde olmalı, evde mümkünse ailecek oynanabilecek oyunlar seçmeli, ev dışında gezintiye çıkmalı veya birlikte çeşitli etkinliklere katılmalıdır.

Astroloji Eşsiz Bir Kişi Olarak Bebeğinizi Keşfetmek için Size Nasıl Yardımcı Olur?

BİR BEBEĞİN DOĞUM HARİTASI GEÇMİŞTEKİ ÖRÜNTÜLERİN VE GELECEKTEKİ POTANSİYELİN BİR HARİTASI VEYA KOPYASIDIR. BU POTANSİYEL, AİLENİN ÇELİŞEN TALEPLERİYLE KOLAYLIKLA BASTIRILIR YA DA TANIMA VE DOĞRULAMA EKSİKLİĞİ YÜZÜNDEN ANLAMAMAZLIKTAN GELİNİR. BİR ÇOCUĞUN POTANSİYELİNDE OLANIN TEŞVİK EDİLMESİ ONUN GELİŞİMİNE YARDIM EDEBİLİR, BÖYLECE O ÇOCUK İLERİKİ YAŞAMINDA OKULDA YA DA GENİŞ ANLAMDA TOPLUM İÇİNDE "ŞARTLARLA UYUMLU" BİR KİŞİ OLABİLİR. BUNUN İÇİN BEBEKLERİNİ ANLAMAK VE ONLARA YARDIMCI OLMAK İSTEYEN ANNELER, BABALAR VE ÇOCUK EĞİTİMCİLERİ; SONUÇ OLARAK ÇOCUKLAR HAYATA DAHA ŞUURLU AMAÇLARLA HAZIRLANMIŞ OLACAKLAR. YILLARINI "KENDİLERİNİ BULMAK" İÇİN HARCAMAK ZORUNDA KALMAYACAKLAR.



BÜTÜN BEBEKLERİN İÇİNDE, ÇİÇEK AÇABİLECEK YA DA SOLARAK ÖLÜP GİDEBİLECEK DEHA TOHUMLARI VARDIR. YAPACAĞIMIZ EN İYİ ŞEY, BAKIMIMIZ ALTINDAKİ BU CANLARIN, EŞİ OLMAYAN DEHALARINI AÇIĞA VURMALARINA VE MÜKEMMEL İNSANLAR OLARAK YETİŞMELERİNE YARDIMCI OLMAKTIR. ONLARA YAPACAĞIMIZ EN KÖTÜ ŞEY İSE, CAHİLLİĞİMİZ YÜZÜNDEN ONLARI GÜVENSİZLİĞE, KORKUYA VE HOŞNUTSUZLUĞA İTMEK OLUR. ASTROLOJİ, ANNE BABALARIN, BEBEKLERİ VE KÜÇÜK ÇOCUKLARI İÇİN AKILLICA SEÇİMLER YAPMAK İÇİN KULLANABİLECEKLERİ, HÜKÜM VERMEYEN BİR ÇERÇEVEDİR.



DANIŞMAN ASTROLOG SARE ALDEMIR

Burçlara göre doğumdan 1 yaşına kadar yaşam rehberi

Koç bebeği öğrenme becerisi:

Berrak zekası, net ve odaklanmış bakışına yansır. Öğrenme hızı etkileyicidir, fakat yüzü sinirden kızardığı ve küçük yumruklarını sıktığı zaman şaşırmayın. Başarma arzusu, başarabilme yeteneğine ağır basar ve kendisine kolaylıkla sinirlenir.

Boğa bebeği öğrenme becerisi:

Bir toprak burcu olarak köklerini toprağa saldığı için beş duyusu sayesinde öğrenir. Eğer bir şeyi görebilir, duyabilir, koklayabilir ya da ona dokunabilirse onu öğrenmeye eğilimli olacaktır. Ona bir oyuncak verdiğiniz zaman, burnuna doğru götürüp koklamaktan, elleriyle sıkıp çıkardığı sesi duymaktan ve basitçe hissetmekten hoşlanacaktır.

İkizler bebeği öğrenme becerisi:

Müthiş bir zihni meraka sahiptir. Doğal bir kaşiftir ve daima yeni ve çeşitli deneyimler arar. Herhangi bir şey dikkatini çekmeye görsün, derhal anlamak için çabalayacak ve ardından yeni bir deneyime doğru yola koyulacaktır.

Yengeç bebeği öğrenme becerisi:

Özellikle odadan ayrıldığınızda feryat figan bağırabilir ve neredeyse bir dakika bile yanınızdan uzaklaşmanıza zor izin verir. Ona öğrenmeye ihtiyaç duyduğu ortamı sağlayabilecek güvenilir ve daima bir sevgi kaynağı arar. Çocuğunuzla saklambaç, alıp getirme oyunu ve bebeklere 'Ce e!' denerek onanan oyunları oynayın. Bu ona nesnelerin ve insanların ortadan kaybolabileceğini ve tekrar geri gelebileceklerini öğretir.

Aslan bebeği öğrenme becerisi:

Aslan bebeğiniz en iyi şekilde, kendisine hayran olan birinin karşısındayken öğrenecektir. Onu, ayağını ilk kez yakalarken, kendini yukarıya doğru ilk kez çekerken ya da ilk sözcüğünü söylerken izleyin ve övün. Yapacağı şey yalnızca, aynı hareketi bir kez daha memnuniyetle tekrarlamak olacaktır.

Başak bebeği öğrenme becerisi:

Her şeyi dikkatlice gözlüyor gibi görünür ve onunla oyun oynama çabalarınıza elleri ve ayaklarıyla direnebilir. Sanki dünyanın içinde bütünüyle yer almadan onun ne olduğunu anlamaya çalışıyor gibidir. Her bebek gibi teşvik edilmeye ihtiyaç duyar ve bunu arzular; sadece ortama ısınması için ona biraz zaman tanıyın.

YAZININ DEVAMI ÖNÜMÜZDEKİ SAYI'DA...

ERKEN ERGENLİĞİN İLK BELİRTİLERİNE DİKKAT!

'ÇOCUĞUMUN BOYU YA UZAMAZSA?'... 'HENÜZ ÇOK KÜÇÜK, RUHSAL OLARAK YIPRANIR MI?'... EBEVEYNLERİ SON YILLARDA EN ÇOK KAYGILANDIRAN KONULARIN BAŞINDA, 'ERKEN ERGENLİK' GELİYOR. BUNUN NEDENİ İSE ERGENLİĞİN DAHA ERKEN YAŞLARDA BAŞLADIĞINA YÖNELİK ÇEŞİTLİ GÖRÜŞLERİN OLMASI. ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ ATAKENT HASTANESİ ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİSİ UZMANI DR. ÖĞRETİM ÜYESİ SAYGIN ABALI, ÜLKEMİZDE SON YILLARDA ERKEN ERGENLİKLE İLGİLİ HEKİME BAŞVURULARIN ARTTIĞINI BELİRTEREK "ANCAK BU ARTIŞ ERGENLİĞİN GERÇEKTEN DAHA ERKEN BAŞLAMASINA BAĞLI OLABİLECEĞİ GİBİ, AİLELERİN FARKINDALIĞININ ARTMASINDAN DA KAYNAKLANABİLİR. ÜLKEMİZDE ERGENLİK YAŞIYLA İLGİLİ YAPILAN SON ÇALIŞMALARDAN ALINAN SONUÇLAR; MEME GELİŞİMİNİN DAHA ERKEN BAŞLADIĞI, ANCAK İLK MENSTRÜASYON YAŞINDA ERKENE KAYMA SÖZ KONUSU OLMADIĞI YÖNÜNDE. ERKEN ERGENLİĞE YÖNELİK DAHA NET BİLGİ İÇİN ÖZELLİKLE SON YILLARDAKİ GÖZLEMLERİMİZLE İLGİLİ YENİ ÇALIŞMALARA İHTİYAÇ VAR" DİYOR.





Özellikle bu yaşlarda başladıysa, dikkat!

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçişte cinsiyet özelliklerinin olgunlaşma sürecini tanımlayan bir dönem. Bu süreç kız çocuklarında genellikle 10 yaşında meme gelişimiyle başlıyor, ilk menstrüasyon ise 12-12.5 yaşlarında oluyor. Erkek çocuklarında da süreç 11-11.5 yaşlarında başlıyor. Erken ergenlik ise ergenlik sürecinin kız çocuklarında 8 yaşından, erkek çocuklarında ise 9 yaşından önce başlaması olarak tanımlanıyor. Kız çocuklarında ilk menstrüasyonun 10 yaşından önce olması da erken ergenlik olarak nitelendiriliyor. Dr. Öğretim Üyesi Saygın Abalı meme gelişimi, kıllanma, sivilce ve erişkin tipi vücut kokusu 8 yaşından önce başlayan kız çocuklarında çocuk endokrinolojisi uzmanına başvurulması gerektiğini belirterek, "Erkek çocuklarında da benzer şekilde 9 yaşından önce cinsel organın büyümesi, kıllanma gibi ergenlik bulguları olanlar değerlendirilmeli." diyor.

Bu ilk belirtileri atlamayın!

Peki, erken ergenlik ilk olarak hangi belirtilerle kendini belli ediyor? "Kız çocuklarında meme gelişimi genellikle ilk ve en önemli başvuru nedenidir." bilgisini veren Dr. Öğretim Üyesi Saygın Abalı, "Fazla kilolu çocuklarda göğüs bölgesindeki yağlanma yanlışlıkla meme gelişimi olarak değerlendirilebiliyor; ancak, bunun tersi de sıklıkla görülüyor. Fazla kilolu bir kız çocuğunda meme gelişimi ergenliğin ileri evrelerine kadar yağ dokusu sanılıp atlanabiliyor. Bu nedenle özellikle meme gelişimi 8 yaşından önce başladıysa, değerlendirmek gerekiyor" diyor. Dr. Öğretim Üyesi Saygın Abalı, erkeklerde ise ilk bulgunun testislerin büyümesi olduğunu vurgulayarak, "Cinsel organın boyutunda artış ve kıllanma da ilk belirtiler arasında yer alıyor. Bunlar dışında, her iki cinsiyette de hızlı büyüme ve hızlı kilo alma da ergenliğin ilk işareti olarak değerlendirilebilir." diyor.

Tedavi ne zaman gündeme geliyor?

Erken ergenlik genetik etkenler, beslenme hataları ve obezite gibi faktörler nedeniyle gelişiyor. Ayrıca östrojenik etkilere sahip olan lavanta gibi bitkisel aromatik yağların ve propolis gibi destek ürünlerinin, bıldırcın yumurtası gibi besinlerin kullanımı da erken ergenlik nedeni olabiliyor. Bunların yanı sıra çok nadiren de olsa iyi huylu tümörler veya merkezi sinir sistemi hastalıkları da erken ergenliğe yol açabiliyor. Erken ergenlikte tedavi ise yapılan tetkiklerde, özellikle 6-7 yaşından önce ergenlik özellikleri saptanıyorsa, hemen gündeme geliyor. 7-8 yaşın üzerinde tespit edilmişse, çoğunlukla 3-6 ay arası bir izlem sonrasında hızlı bir ilerleme gözleniyorsa, tedaviye başlanıyor. Ayrıca 8 yaşından büyük kız çocuklarında da ergenlik evresi ileri ise tedavi gündeme gelebiliyor.

Hormon üretimi geciktiriliyor

Erken ergenlik, kemiklerin hızla olgunlaşması nedeniyle çocuğun erişkin boyunda olumsuz etkilere neden olabiliyor. Örneğin; 8 yaşındaki bir çocukta kemik yaşı 11 saptanabiliyor, bu da erişkin boyunun beklenenin altında kalması anlamına geliyor. Bunun dışında akranlarına göre erken başlayan davranış değişiklikleri ve erken menstrüasyona uyumda zorluklar nedeniyle psikolojik olarak sorunlar da yaşayabiliyorlar. Tedavide ergenliği başlatan ve merkezi sinir sistemi tarafından salgılanan 'GnRH' isimli hormonunun farmakolojik olarak benzerlerinin verilerek yumurtalıkların hormon üretimi de geciktiriliyor. Bu tedaviyle en önemli hedeflerden biri, kemiklerin hızlı olgunlaşmasının önüne geçmek ve kızlarda menstrüasyon yaşını ötelemek. Böylelikle öngörülen erişkin boy arttırılarak çocuğun hedef boyuna ulaşması sağlanabiliyor. Dr. Öğretim Üyesi Saygın Abalı tedavinin aylık ve üç ay aralıklı enjeksiyonlarla gerçekleştirildiğini belirterek, "Tedavi boyunca, çocukların büyüme ve ergenlik süreci 3-6 ay aralarla hekim tarafından değerlendiriliyor. Bu tedavinin sadece çocuk endokrinolojisi uzmanları tarafından yapılması gerekiyor." diyor.

İletişimde bu 5 kural çok önemli!

"Ergenlik çocuklarımızın bedensel değişimlerine ek olarak ruhsal ve sosyal açıdan da değişiklikler yaşadıkları bir dönem. Bu durumun erken olması, çocuklarımızın bu ruhsal ve sosyal değişimi daha zor yaşamalarına neden olabiliyor. Dolayısıyla erken ergenlik yaşayan çocukla iletişim kurarken oldukça dikkatli olunmalı" uyarısında bulunan Dr. Öğretim Üyesi Saygın Abalı, ebeveynlerin dikkat etmeleri gereken noktaları şöyle anlatıyor:

Kurallardan ödün vermeden, ancak çocuğunuzun kişiliğine saygılı olarak ona olan sevginizi ve desteğinizi hissettirin.

Özellikle dış görünümüyle ilgili incitici sözlerden kaçının.

Akranlarıyla olumlu ya da olumsuz karşılaştırmalar yapmayın.

Sağlıklı büyümesi için gerekli olduğunu vurgulayarak; uyku saati, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve ekran başında geçireceği süre konularında öneriler sunun.

Sözlü önerilerimizden çok, davranışlarımızla onlara model olmamız daha da önem taşıyor. Sağlıklı yaşam kurallarını sadece ergenlik döneminde değil, doğumdan itibaren ev yaşamına dahil etmeye özen gösterin.



Çocuklar İçin Oluşturulan Kurallara Ebeveynler de Uymalı

Etkinliğe Çocuk İçin İçerik Derneği adına katılan Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Nilüfer Pembecioğlu, Dernek Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Sinan Akkol ve İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nilüfer Sarı Sezer, eski dönemlerde çocuk olmaya atfedilen anlamlarla şimdiki uygulamalardaki farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekliliğine dikkat çektiler. Çocukların ruhsal ve zihinsel anlamda da beslenmesi gerektiğine ve bu beslenme işlemi aile tarafından gerçekleştirilirken dil, kültür ve değer aktarımını da içermesi gerektiğine vurgu yaptılar. Bu beslenme ister geleneksel yöntemlerle anne baba, okul, kitap, öğretmen ya da akrandan, isterse ekrandan, dijital bilgilenmeler aracılığıyla gerçekleştirilsin çocukların günümüzde büyük bir bilgi açlığı çektiğinin açıkça görüldüğünü belirttiler.

Dijital Dünyanın Hızı Bilgiyi Beslese de Büyümeye İzin Vermiyor

Prof. Dr. Nilüfer Pembecioğlu oturumda yaptığı konuşmada, "Çocuk ve çocuk algısı, binyıllardır toplumların içinde barındırdıkları küçük insan kavramına nasıl bir anlam ve işlev yüklendiği ile bağlantılıdır. Çünkü, özü gereği çocuk, daha doğmadan ailesi ve toplum tarafından konumlandırılıp konuşlandırılan bir niteliğe sahip. Doğumu, adının konması, topluma tanıtımı, her biri farklı evrelerde gerçekleşen pek çok ritüelle belirlenmiş durumdadır. Bugün dünya üzerinde ne kadar farklı toplum varsa, o kadar çok farklı çocuk ve çocuk algısından söz edebilmek mümkündür. Eskiden çocuk olmak, ninnilerle, masallarla, oyunlarla bağlantılandırılıyordu, şimdilerde ise dijitallikle birlikte düşünülüyor. Dünyanın dijitalleşen yapısına yetişkinlerden önce çocukların uyum sağlaması da beraberinde yetişkinlerden daha bilgili ve deneyimli bir çocuk önderliğini gündeme taşımaktadır. Artık 21. yüzyıldayız. Bir çocukla karşılaştığımızda, biraz ondan bilgi almak ve sohbet etmek için ilk sorduğumuz sorulardan biri "Ne olmak istiyorsun?", "Büyüyünce ne olacaksın?" Bu demektir ki, bizler, çocukların büyümelerini ve onların bir seçim yapmalarını isteyen bir konumda yer alıyoruz. Ancak, dijitalleşen dünyanın buna ne denli izin verdiği büyük bir soru işareti. Çocukların gerçekten büyüyebileceklerini ve seçim yapabileceklerini düşünmek, dijital dünyanın ruhuna aykırı bir noktada durmaktadır. Çünkü dijital dünya öyle hızlı, öyle kapsayıcı ve öylesine yoğun ki, onun içindeyken durup düşünmek gerçek anlamda karar verebilmek ve bu benim kararım diyebilmek gerçekten çok zor görünüyor" dedi.

Çocuklar İçin Oluşturulan Kurallara Ebeveynler de Uymalı

Seminerde Dernek adına söz alan Sinan Akkol ise dijital dünyada yaşanan içerik fazlalığının çocukların gelişimine zarar vermemesi adına ebeveynlerin de dijital okur yazarlık kavramı üzerine daha fazla eğilmesinin önemini vurguladı. Çocukların dijital dünyada geçirdiği sürenin sınırlarını ve kurallarını doğru şekilde belirlemenin önemini vurgulayan Sinan Akkol, oluşturulan kuralların tek taraflı olmamasının önemli olduğunu ifade etti ve ebeveynlerin bu süreçte kendilerinin de kurallara uymak konusunda disiplinli bir yaklaşım göstermesinin gerekliliğinin altını çizdi.

Eğitim Yaklaşımları Yeni Kuşağa Uygun Olarak Güncellenmeli

Kuşak farklarının önemine değinen Prof. Dr. Nilüfer Sezer, Z kuşağı olarak kabul edilen kuşağın şimdiye kadar gelen kuşaklardan daha farklı bir profile sahip olduğunun ve bugüne kadar uygulanan eğitim yaklaşımlarının güncellenmesi gerektiğinin altını çizdi. Pandemi ile birlikte değişen günlük rutinlerin başta beslenme bozuklukları olmak üzere önemli sağlık sorunlarına yol açabileceğinin altını çizen Sezer, ebevveynlerin bu konuda dikkatli olması gerektiğini belirtti.

ante sanat



Sen Durma İyi Konuş!

Canlı Online
Diksiyon Atölyesi

Perde Arası Harekete Devam

Canlı Online
Hareket Atölyesi





Mitolojik Bakışla
Tanrı, Kahraman, İnsan

Canlı Online
Seminer

7-8-9 Yaş
Kendi Sanatını Yarat
Pablo Picasso

Canlı Online
Çocuk Atölyesi



Zühtüpaşa Mah. Rıfat Bey Sok. No:13 Kızıltoprak / Kadıköy / İSTANBUL
Telefon: 0216 330 13 10 www.antesanat.com
info@antesanat.com Instagram: antesanat



Mutfağa birlikte girme zamanı

Eğer siz de çocuğunuzla mutfakta vakit geçirip birlikte lezzetli bir şeyler hazırlamaktan hoşlanıyorsanız @Healthybabyfoodlist instagram hesabıyla takipçilerine lezzetli tarifler paylaşan Gülşah İlhan Yurtseven'in tariflerine göz atmadan mutfağa girmemenizi öneririz.



Ben Gülşah İlhan Yurtseven 34 yaşındayım. Turizm ve otel işletmeciliği mezunuyum aynı zamanda İstanbul Üniversitesi Çocuk Gelişimi 3. Sınıf öğrencisiyim. İki seneye yakın Amerika yaşadım. New York ta business- interpersonal communication üzerine sertifika programlarına katılım sağladım. Ayrıca Kabin Amiri olarak görev aldım. Dünyanın pek çok yerine seyahatlerde bulunma şansım oldu.

5 senedir evliyim ve Ata isminde dünya tatlısı bir oğlum var. Günlerim onunla dolu dolu oynamakla, kitap okumakla, aktiviteler yapmakla geçiyor. Mutfağa olan ilgimle birlikte oğlumun ek gıda sürecinde daha arttı ve bu durumu etrafımdaki sevgili anne adaylarıyla İnstagram hesabım üzerinden paylaşmaya başladım gayet de güzel gidiyor.



KEFİR SMOOTHİE YABAN MERSİNLİ MUZLU (+8 AY)

- 1 Avuç Yaban Mersini (Blueberry)
- 1 Yarım Muz
- 1 Küçük ÇB Ev Yapımı KEFİR yada Güvendiğiniz Marka
- İsteğe Bağlı 1TK Pişmiş Yulaf

TARİFİMİZ

Yaban mersini ilk defa oğluma verdiğim için normalde taze verilmesi en sağlıklısı fakat her ihtimale karşı ben 5 dk buharda pişirdim. Muz ve yaban mersinini püre yapıp bir önceki günden mayalayıp süzdüğüm kefirimin içerisine ekleyip karıştırdım. Smoothie mis hazır oldu.

Yaban mersinini bebeklerinizin pancake, krep ve yulaflarına ekleyip kahvaltı öğünü yada yoğurta ekleyip ara öğün oluşturabilirsiniz.





SEBZELİ SULU PAMUK KÖFTE (+7-8 AY)

- 1 Ceviz Büyüklüğünde Kıyma(2-3 defa çekilmiş)
- 1 Adet Çok Küçük Bebek Patates
- 1/2 Havuç Küçük Boy
- 1 Avuç Bezelye
- 1 Sap Maydonoz Yeşil Kısım
- 1 Adet Arpacık Soğan
- 1 Diş Sarımsak
- 1 YK Pirinç (Arzuya göre)
- 1.5 YK Ev Yapımı Doğal Konserve Domates Püresi +9 Ay Sonrası İçin İsteğe Bağlı(Ev yapımı doğal yazdan yapılmış domates püresi tamamen isteğe bağlı bebeğinizin alerji durumu var ise sakın kullanmayın bizim herhangi bir alerjimiz olmadı şuana kadar bu sebepten kullandım)
- 1 ÇK -TK Zeytinyağı
- 1 Küçük Çay Bardağı Temiz Su

TARİFİMİZ

Patates, havuç ve bezelyeleri yıkadıktan sonra buharda haşlayıp, soğumasını bekleyip çatal ile ezerek püre haline getiriyoruz. Kıyma, ufak rende yada doğradığımız soğan sarımsağı ,ince kıyılmış maydonozu ve püre haline gelen sebzelerimizi yoğuruyoruz. Yuvarlak şekiller verip dolapta 15-20 dk bekletiyoruz. Tavada az yağ ile bir iki çeviriyoruz çok yumuşak dikkatli olalım üzerine İsteğe bağlı domates sos , pirinci ekleyip az zeytinyağı ve suyunu ilave edip 15-20 dk kısık ateşte pişiriyoruz.

Bebeklerimize Afiyet Olsun

HAVUÇLU ELMA ÇORBASI (+6 AY)

- 1 yada 1/2 Büyük Boy Havuç
- 1/2 Elma
- 1 İnce Dilim Tatlı Patates yada Normal Patates
- 1 Adet Arpacık Soğan
- 1 Diş Sarımsak
- 1.5 YK Bebek İrmik
- İlik-Et Suyu yada Temiz Su
- 1 TK Zeytinyağı
- Muskat Rendesi(Arzuya Göre Çok Az)

TARİF

Tenceremize zeytinyağımızı alıyoruz. Soğan ve sarımsağımızı doğruyoruz yada bütün koyabilirsiniz. 1-2 dk pişirip içerisine havucumuzu,elmamızı, tatlı patatesimizi ve irmiğimizi ekleyip 1-2 karıştırıyoruz. Sebzeleri iri iri koyabilirsiniz hemen ezilen sebzeler. Karışımın içerisine yaklaşık 300-350 ml ilik- et suyu yada temiz suyumuzu ekleyip kısık ateşte 15-20 dk pişiriyoruz.Piştikten sonra çatal yada robottan geçirebilirsiniz.

Buharda pişirmek isterseniz tüm sebze ve elmamızı buhar haznesine yerleştirip yumuşayıncaya kadar pişirelim. Ayrı bir yerde et suyu ve irmiğimizi kısık ateşte ısıtalım buharda pişen sebzeleri çatal yada robottan geçirip püre haline getirip irmikli et suyu yada temiz suyumuza ekleyip 5-10 dk kısık ateşte pişirebilirsiniz.

Obrigado

თქვი

благодаря

Təşəkkürlər

谢谢

Dank

Teşekkürler

მადლობა

Thank You

شكر

Gracias

Grazie

تشكر

Рахмет

감사

Dėkoju

Ευχαριστίες

WORLD BRANDING AWARDS

BRAND OF THE YEAR ®







WORLD BRANDING AWARDS

World Branding Forum tarafından Pet Cleaning & Sanitation (Evcil Hayvan Temizliği ve Sağlığı) kategorisinde Brand of the Year 2019 ödülüne layık görüldük. Bu gurur hepimizin.

We received the Brand of the Year 2019 award from the World Branding Forum in the category Pet Cleaning and Sanitation.

VAN CAT

"Kedilerin favorisi"

VanCat, Bentaş Bentonit tescilli markasıdır

www.vancat.com.tr

/vancatturkiye