EN FARKLI ANNE DERGİSİ

MOTHERS'life

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



SEREN FOSFOROĞLU: "KIZIMLA ÇOK BENZERİZ"

YAĞ YAKIMINA YARDIMCI
4 EGZERSİZ

ANNELER, KENDİNİZİ İHMAL ETMEYİN

EVDE BİTKİ YETİŞTİRMEK İSTEYENLERE
5 ÖNERİ

EZGİ MOLA'NIN HAYALİ GERÇEK OLDU

BAHÇEYE TAŞINIYORUZ

KENDİNİZİ DE DÜŞÜNÜN VE
"HAYIR" DEMEYİ BİLİN

HiPP Mama SANFT

HiPP'ten YENİ Mamasanft Hamile Bakım Serisi

Mamasanft ürünleri;

- Hayvansal ham madde içermez.
- Hayvanlar üzerinde deney yapılmadan üretilmiştir.
- Alerjiye sebep olabilecek esans içermez.
- Renklendirici içermez.
- PEG, Paraben içermez.
- Slikon içermez.



HiPP MAMASANFT HAMİLELER İÇİN ÇATLAK ÖNLEYİCİ KREM 200 ml



HiPP MAMASANFT MASAJ ve BAKIM YAĞI 100 ml

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



Dünya artık *iyileşmeni diliyorum*

Herkese merhaba sevgili anneler,

Pandemi sürecinin uzamasıyla sizlerde bir karamsarlık kapsıyor mu? Nasıl bitecek bu hastalık, nasıl döneceğiz eski güzel günlerimize ben artık hiç bilmiyorum.

Diğer yandan dünyaya bakıyorsun alt üst vaziyette. İsrail dünya kamuoyunun gözü önünde adeta canlı yayında Filistinlileri katletmeye devam ediyor. Masum insanlar, çocuklar can veriyor. Gördüklerimin gerçek olmadığını düşünmek istiyorum. Çünkü gerçek olduğunu bildikçe inanılmaz bir hüzün kaplıyor içimi ve tüm benliğimle "YETER" diye haykırmak istiyorum. Kötülük kötü bir şey olmasaydı adı kötü olur muydu ya!

Kısaca bu sayımızda tüm kalbimle dünyanın iyi olmasını diliyorum.

Yazacak çok şey var da sanırım benim yazacak gücüm yok.

Çocuklarımız savaşların olmadığı,
koronanın ne olduğunu unuttukları,
depremlerin olmadığı hadi olsa bile kimseye zarar vermediği,
su rezervlerinin hiç azalmadığı bir dünyada yaşlanmalarını diliyorum.

Çok mu, bence değil...

Herkese kucak dolusu sevgiler.
Sevgiyle kalın, çocuklara iyi bakın...

Genel Yayın Yönetmeni

Arzu Arat Genicil

arzu@motherslifemagazine.com

@arzuarat



İÇİNDEKİLER



16
MODA
Güneydoğu Anadolu kadınlarının el emeğiyle hayat bulan "El Emeği Koleksiyonu", İlkbahar-Yaz 2021 sezonunda da tasarımlarındaki ince detaylar ve el işçiliğiyle modanın kalbine dokunuyor.

12 ALIŞVERİŞ
Hayatınıza kolaylık katacak yeni çıkan ürünleri sizler için araştırdık.







26
SEREN FOSFOROĞLU
SEREN FOSFOROĞLU BU AY KAPAK YILDIZIMIZ. BAŞARILI OYUNCU İLE İLGİLİ TÜM MERAK ETTİKLERİNİZİ KENDİSİNE SORDUK. KEYİFLİ OKUMALAR...

36 RÖPORTAJ
Sosyal medyada @anlatsehrini hesabıyla tanıdığımız Seda Evirgen Bulut'un ilk kitabı; "Müziğim Ritminde Yolculuk; Gizem Şehir Afyon" ile heyacınına ortak olduk.

38 RÖPORTAJ
Engelli çocuklara farkındalık yaratmak için engelli bebekler ören 2 çocuk annesi Eda Gayır bu sayımızda bizlerle...



46
BİTKİ
Evde ya da işyerinde çiçek, bitki hatta küçük sebze ve meyveler yetiştirmek, bakımlarını yapmak pandemi süreciyle birlikte son zamanların en dinlendirici uğraşları arasında yer alıyor.



KOLAY GİYDİRİLEN SÜPERKAHRAMAN SERİSİ

Prima'dan Pampers®

KÜLOT BEZ



DC, JUSTICE LEAGUE VE TÜM İLGİLİ KARAKTERLER VE ELEMENTLER © & TM DC. (S20)

Katkıda bulunanlar



SEREN FOSFOROĞLU

Her daim kullandığınız aksesuar?
Gözlük

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Beyaz

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Sade, spor şık

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Sort,tshirt ve terlik yeter bana tatilde. Süs sevmem

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı
Dance Me to the End of Love

En sevdiğiniz dizi?
Black list (yeni sezonu bekliyorum)



ŞEBNEM GÜZEL

Her daim kullandığınız aksesuar?
Her kıyafete zarif bir yorum kattığını düşündüğüm inci küpelerim

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Her renge ve herkese en çok yakışan renk olan siyah neredeyse her kombinimde yer alır

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Gösterişten uzak, rahat ama uyumlu

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Hem tatilde hem günlük hayatta olmazsa olmazlarımdan olan kırmızı rujum

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Beirut- Vegabond

En sevdiğim dizi?
Black Mirror ve Walking Dead

DERYA JERDEV İNAL

Her daim kullandığınız aksesuar?
Güneş gözlüğü

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Lacivert,gri,siyah,beyaz

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Smart casual

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Minik hoparlörüm

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Her ay değişir ama modumu yükselten asla vazgeçemeyeceğim Queen- Don't stop ne now

En sevdiğiniz dizi?
Fringe





HİLAL TOPRAK

Her daim kullandığınız aksesuar?
Bir tarafında 3 kızımın diğer tarafında eşimle benim olduğum kolyemi hep takarım.

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Siyah ve beyazı çok kullanırım.

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Tarzım gündüzleri spor geceleri ise feminen...

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Kişisel bakım ürünlerimin hepsini almadan 1 geceliğine bile bir yere gitmem.

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Gitme sana muhtacım Zeki Müren ve Öykü Gürman - Rutkay Aziz Ne olur bir sabah...



SEDA EVİRGEN BULUT

Her daim kullandığınız aksesuar?
Akıllı Saatim

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Siyah

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Spor

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
İçi dolu valizim :)

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Gökyüzünde Yalnız gezen yıldızlar

En sevdiğiniz dizi?
Masumiyet



Uzaktan Eğitimde Koruncukların Yanında Olun

2020-2021 eğitim-öğretim döneminde, Koruncukköyler'de eğitime devam eden ortaokul ve lise düzeyindeki çocuklarımızın uzaktan eğitime etkin katılımları için gereken internet, tablet ve kırtasiye ihtiyaçlarını karşılamamıza her ay düzenli bağışınızla destek olabilirsiniz.

Web sitemizden dilerseniz kredi kartı ile bağışta bulunabilir veya aşağıdaki hesap numaralarından bağışınızı gerçekleştirebilirsiniz.
Açıklama kısmına "Uzaktan Eğitime Destek" yazmanız gerekmektedir.

BANKA BİLGİLERİ

Alıcı Adı: Türkiye Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı

Garanti Bankası
TR28 0006 2000 7230 0006 2996 62

Yapı Kredi Bankası
TR53 0006 7010 0000 0081 3472 24

İş Bankası
TR29 0006 4000 0011 0800 6920 98

Akbank
TR09 0004 6001 0288 8000 1090 47

Koruncuk
El ver, hayata tutunsun!

www.koruncuk.org


BAZI ŞEYLER
OLMASA DA OLUR
Ama Eğitim Olmazsa Olmaz
Bu bayram siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi olanakları yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.
0850
222
1863
darussafaka.org
Darüşşafaka
1863
CEMİYET

KÜNYE

MOTHERS'life

motherslifemagazine.com

Genel Yayın Yönetmeni
ARZU ARAT YENİCİL
arzu@motherslifemagazine.com

Görsel Yönetmen
DERYA ÖZKÖK

Katkıda Bulunanlar
GİZEM NEHİR (Güzellik Uzmanı)
SELİN HAS AY (İçerik Editörü)
SEDA KÜÇÜK (Yazar)
ŞAHİKA BANU KARAKAŞLAR (Astroloji)
MERVE SARITAŞ
ŞEBNEM GÜZEL
ORHAN TOKER
AYLİN YALÇINKAYA
KORAY VAROL (Eğitim Uzmanı)
MERVE ÖZTÜRK KARA

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

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

Reklam Satış ve Pazarlama
info@motherslifemagazine.com

WEB SİTESİ:
www.motherslifemagazine.com

DAĞITIM: Dijital Dergilikler **YAYIN TÜRÜ:** Yerel, süreli, aylık
ISSN: 2717-9001

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

EN FARKLI ANNE DERGİSİ YAYINDA...



Anneler de keyifle dergi okusun diye Mothers' Life ve Kids' Life dergileri Turkcell Dergilik, Magzter ve Telekom e-dergi uygulamasında...

MOTHERSLIFEMAGAZINE.COM





MothersLifeMagazine



Mucize silindirleri ile elektrikli süpürgeleri tahtından etmeye aday

Yeni zemin temizleme makinesi Kärcher FC 7 Kablosuz, 1955 yılından bu yana verilen ve dünyanın en prestijli tasarım yarışmalarından biri olan Red Dot Design Awards'dan ödül ile döndü. Olağanüstü tasarımı ve inovativ özellikleri ile geleneksel temizlik yöntemlerini rafa kaldırarak elektrikli süpürgeleri tahtından etmeye aday olan FC7, Red Dot Design Awards Jürisini estetik mükemmeliğinin yanı sıra ergonomisi, işlevselliği ve devrim niteliğindeki silindirleriyle kendine hayran bıraktı.

Siemens Ev Aletleri ve MullenLowe İstanbul'dan Dünyanın Buzdolabı ile Çekilen İlk Filmi!



Siemens Ev Aletleri, 174 yıllık bilgi birikimi ve deneyimi ile günümüzde de sektöre yenilikler kazandıran, standartları belirleyen, geleceğin yaşam tarzını bugüne taşımaya devam ediyor. Son olarak Siemens Ev Aletleri ve reklam ajansı MullenLowe İstanbul ile birlikte, entegre kameraya sahip Siemens XXL buzdolapları için yenilikçi bir projeye imza attı. Yönetmenliğini Kala Film'den Barış Çolak'ın yaptığı "Piknik" isimli film, dünyada buzdolabı ile çekilen ilk film olarak iletişim dünyasında yerini aldı.

Lipton'dan Yeni Vitaminli Çaylar Serisi



Lipton, tüketicilerin farklı lezzet arayışlarını ve fonksiyonel ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olmak üzere yeni ürünler geliştirmeye devam ediyor. Günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarınızı lezzetli yoldan almanıza yardımcı olan yeni B6, C ve D Vitaminli Bitki ve Meyve Çayları raflarda yerini almaya başladı. Mate yapraklarının lezzetiyle, enfes elma ve keskin tarçın kokusunun yenileyici karışımını içeren Lipton B6 Vitaminli, Selenyumlu ve Ginsengli Bitki ve Meyve Çayı, ekinazyanın çiçeksi kokusunun yoğun limon ve aromatik portakal tadıyla harmanlandığı Lipton C Vitaminli ve Çinkolu Bitki ve Meyve Çayı ve yaban mersini ve ahududunun tatlı lezzeti ve uyumuyla güçlenen Lipton D Vitaminli Bitki ve Meyve Çayı iyiliği bardağınıza ulaştırmaya geliyor.

Yeni Domestos Pratik Yüzey Temizleme Mendili ile Hijyen Her Zaman Yanınızda



Maksimum hijyen denildiğinde akla gelen ilk marka olan Domestos, tüketicilerin değişen beklentileri doğrultusunda ürün portföyünü genişletmeye ve ihtiyaç duyulan her alanda hijyen sağlamaya devam ediyor. Domestos Pratik Yüzey Temizleme Mendili, çamaşır suyu içermeyen alkol bazlı formülü sayesinde evde, dışarıda sık temas edilen yüzeylerde anında etkili ve güvenli bir hijyen sağlarken kullanım sonrası yüzeylerde iz ve yapışkanlık hissi de bırakmıyor.

DÜNYALARINI Güzelleştirmek İÇİN BİRLİKTE

Prima olarak dünyaya bebeklerin gözünden baktığımızda, dünyalarının ne kadar farklı, hislerinin ne kadar da büyük olduğunu görebiliyoruz: bir gülüş, bir dokunuş, rahatça hareket edebilmek...

Ebeveynlerin de bebeklerinin dünyalarını güzelleştirmek istediğini, bu duyguları da tüm bebekler için hissettiklerini biliyoruz.

Biz de Prima olarak bu duygularınızı paylaşıyoruz.

Prima olarak dünyada 65, Türkiye'de 35 yıldır bebeklerin mutlu ve sağlıklı gelişimi için çalışıyor, bezlerimizi bebeklerin cilt sağlığını korumaya yönelik geliştirmeye devam ediyoruz. Bununla da kalmayarak ebeveynlere aradıkları doğru kaynaklardan ve uzmanlardan bilgileri ulaştırmaktan ve büyük çaplı sosyal sorumluluk projelerimizle bebeklerin hayatlarına dokunmaktan gururluyuz.

Ve şimdi, tüm bebeklerin dünyalarını güzelleştirmek için bir yolculuğa çıktık.

Kampanyamızın ilk adımında, mevcut tüm desteklerimize ilave olarak İhtiyaç Haritası ile Türkiye genelinde 10 ilde ihtiyaç sahibi ailelere 100 binden fazla bebek bezi desteğiyle binlerce ailenin yanında olmayı hedefliyoruz.

Siz de, satın alacağınız her bir Prima ile başka bir bebeğe destek olabilirsiniz.*



1 paket 1 destek

Bununla da sınırlı kalmayacağız. En minikler dahil tüm bebeklerin yanında olmaya ve çevreyi korumaya yönelik girişimlerimizi sürdüreceğiz.

Prima olarak dün olduğu gibi, bugün ve gelecekte de dünyalarını güzelleştirmek için, birlikte çalışıyoruz.

Pampers® Prima®



2016 yılından beri her yıl düzenli olarak hastanelere ücretsiz verdiğimiz **750.000'i aşkın** prematüre bebek bezi bağışlarımızı, kampanyamızın 5. yılındadaha da ileriye taşıyarak minik kahramanların yanında olmaya devam edeceğiz.



Olağanüstü dönemlerde ve afetlerde ürün yardımlarımızla ve Prima bebek bakım tırımızla en zorlu dönemlerde ailelerin yanında olmaya devam ediyoruz

Prima'nın Avrupa genelinde 3500 ebeveynle yapılan Bebekler İçin Daha İyi Bir Dünya araştırmasının Türkiye Raporu'na bu karekod'dan ulaşabilirsiniz:

*Bu sosyal sorumluluk projesine Mayıs-Haziran 2021 tarihlerinde satın alınacak Prima Aktif Bebek ve Premium Care alışverişleriyle destek olunabilir. Destek tutarı, İhtiyaç Haritası işbirliği ile ihtiyaç sahibi ailelere 50.200 adet bebek bezi olarak ulaştırılacaktır.



Trendyolmilla ve Trendyol Man'in yeni koleksiyonu ile her zaman genç hissedin!

Trendyolmilla ve Trendyol Man'in yeni koleksiyonu 'Always Young' modaseverlerin beğenisine sunuldu. Herkesin giydiğinde kendini daha dinamik ve enerjik hissedeceği bu özel koleksiyonda denimin rahatlığı ve cool'luğu, doğal kumaşların toprak tonlarındaki modern yorumları, pembe, sarı, yeşil gibi sezonun en güçlü renkleri ve beyazın zamansızlığı ile harmanlanıyor. Koleksiyonda öne çıkan tulumlar, batik desenler, renkli denimler, bikini üstleri ile kombinlenen modern denimler, çıtır çiçek desenleri, bej haki ve taş rengi pastel pembe ve sarılarla hareketlenirken, tropikal canlı desenler, cutout detayları ve colorblockingler yazın bütün enerjisini gardıroplarımıza taşıyor. Koleksiyonun tanıtım çekimlerinde 72 farklı parça giyen Burak Yörük, Dila Tarkan, Hande Taşer, Meriç Küçük, Mert Ramazan Demir, Mina Ceran, Rafael Çetin ve Rachel Araz, verdikleri genç ve dinamik görüntülerle koleksiyonun ruhunu yansıttı.

Tchibo'dan günün temposuna yetişen yepyeni bir lezzet

Kahve uzmanı Tchibo'nun, lezzet yelpazesine katılan Tchibo Coffee Break; doğal tatların uyumunu bir araya getiriyor. Kuru meyve, kuruyemiş ve öğütülmüş kahve çekirdeklerinden oluşan yeni nesil atıştırmalık Tchibo Coffee Break, öğünleri sağlıklı bir ürünle tamamlamak isteyenlerin yeni favorisi olacak.



BİNGO OXYJEN'DEN ÇAMAŞIRLARDA NEFES ALDIRAN YUMUŞAKLIK

"Çamaşırlarımda önceliğim yumuşaklık ve koku" diyenlerin vazgeçilmez Bingo Oxyjen Konsantre Yumuşatıcı, vegan içeriği ve üstün performansı ile çamaşırlara nefes aldıran yumuşaklık sunuyor. Mimoza ve Matcha Kokulu, Yasemin ve Beyaz Çay Kokulu'nun yanı sıra Parfümsüz olmak üzere üç farklı varyantta geliştirilen ürünler, yıkama sonrası sert kimyasal kalıntısı bırakmıyor ve parfüm alerjeni içermiyor.



Yeni Finish Quantum Max'in Activblu teknolojisi ile 'Yarının Suyu'nu Koruyun!

Türkiye'nin suyunu korumayı misyon edinen Finish'in bugüne kadarki en güçlü ürünü Quantum Max, bir damla suyun bile boşa akmasına izin vermiyor. Yeni Activblu teknolojisine sahip Finish Quantum Max, her yıkamada inatçı lekeler, yağ artıkları ve kurumuş kalıntıların üstesinden geliyor. Finish, hâlâ sudan geçirme alışkanlığını bırakmamış ya da sudan geçirmeyi bırakmış ama memnun kalmamış tüketicilerin kullanım alışkanlıklarını değiştirerek her yıkamada doğaya 57 litre su bağışlamayı hedefliyor.



CeraVe

DERMATOLOGLARLA GELİŞTİRİLDİ

3 TEMEL SERAMİD İLE CİLDİN KORUYUCU **BARİYERİNİ ONARMAYA** YARDIMCI OLUR



MVE teknolojisi — Gün boyu etki

KONTROLLÜ SALINIM İLE GÜN BOYU SÜREN ETKİ

No.1 AMERİKA'DAKİ DERMATOLOGLARIN BİR NUMARALI TAVSİYESİ*

*1 Şubat 2019 – 31 Ocak 2020 tarihleri arasında, ABD'de faaliyet gösteren 1461 dermatoloğun katılımı ile gerçekleştirilen ProVoice Anket sonuçlarına göre; CeraVe, vücut nemlendiricisi kategorisinde dermatologlar tarafından en çok tavsiye edilen marka olarak belirlenmiştir.



Sezon trendlerini el emeğiyle süsleyen koleksiyon; Koton El Emeği

Güneydoğu Anadolu kadınlarının el emeğiyle hayat bulan "El Emeği Koleksiyonu", İlkbahar-Yaz 2021 sezonunda da tasarımlarındaki ince detaylar ve el işçiliğiyle modanın kalbine dokunuyor.

Koton'un Kapsayıcı İş Modeli çerçevesinde, GAP İdaresi, UNDP teknik destegi ve ÇATOM (Çok Amaçlı Toplum Merkezi) aracılığıyla yürüttüğü proje kapsamında, Güneydogu Anadolu Bölgesi'ndeki kadınların el emegiyle hayata geçirilen El Emegi Koleksiyonu, yeni sezonunda da gelenceksel el işini zamansız moda ile buluşturuyor.

Küçük yaşlardan beri kazandıkları el becerilerini, yeni tecrübelerle, ekonomik kazanıma çevirme fırsatı yaratan proje bölge kadınlarına, 6 yılda yaklaşık 500 bin ürün ile 3,5 milyon TL üzerinde gelir aktardı.

İlkbahar-Yaz 2021 sezonunda 30 parçadan oluşan koleksiyon, Blue Ocean Craft ve Soft Boho isimli iki farklı temadan oluşuyor. Tasarımların hikayesi ise parlak günesten ve kum tanelerinden ilham alıyor.

Sezonun en güçlü trendlerinden biri olan rahat giyim ve gömlek formlarının birleştirildigi Blue Ocean Craft temasında, sezonun öne çıkan çizgi, çiçek ve meyve desenlerinin hakimiyeti hissediliyor. İlkbahar ve yaz aylarının olmazsa olmazı mavi ve beyaz renklerini Blue Ocean Craft temasında birleştiren Koton El Emegi Koleksiyonu, işlemeleri ve püskül detaylarıyla farklılaşarak, sezonun en trend stillerini hedef alıyor.

Dogal dokulu kumaşlarla hazırlanan Soft Boho teması, bu yılın güçlü trendlerinden etnik detayları ve terracotta tonlarını ön plana çıkarıyor. Boho tarzı bluz ve elbiselerin sezonun trendlerinden gömlek-şort ve gömlek-pantolon takımları tamamlarken, bohem tarzı sevenlere hitap ediyor. Temadaki haki, ekru ve beyaz renkler, couture tarzı sportif bir dokunuşla yorumlanırken, trenç elbiseler güneşi özlemle beklediğimiz günlerde görünümünüzü tamamlıyor.

Elle yapılıp, kalple işlenen Koton El Emegi Koleksiyonu seçili Koton magazalarında, Koton App'te ve online alışverişin adresi koton.com'da ulaşılabilir fiyatlarla satışa sunuluyor.









DUE2' nun YENİ KOLEKSİYONU; ZAMANSIZ, STİL SAHİBİ ve ZARİF

Tasarım markası Due2'nun yeni koleksiyonu, sade ve şık tasarımları ile göz dolduruyor. Yaklaşan baharın enerjisini, canlılığını yansıtan Due2 koleksiyonu bu sezon da gündüzden geceye taşınabilecek modeller ile her daim stil sahibi kadınların gardroplarının vazgeçilmez parçaları olacak.



ATASUN OPTİK

MARİN RÜZGARI ESİYOR

Bu yaz şehirden kaçıyoruz, çünkü bunu hak ettik. Rotamız belli, maviliklere yürüyoruz. En şık, zarif, hoş görünümlü halimizle modayı yeni baştan beraber yaratıyoruz. Bu bağlamda, Özdilek'in klasik erkek ve kadın giyim markaları Finesuits ve Shefame ile günlük giyim markası First Company, First Company Denim ve çocuk giyim markası Funfair 2021 İlkbahar - Yaz koleksiyonlarının ana çizgisini marin teması oluşturuyor.





EZGİ MOLA'NIN HAYALİ *gerçek oldu*

Moda dünyasının nabzını tutan Boyner, yazın ruhunu ve romantizmini yansıtan zamansız parçalar sunan Ezomola koleksiyonunu moda severlerle buluşturuyor. Sezonun en trend parçalarını bir araya getiren koleksiyonda keten ve hafif kumaşlarla kırmızı, hardal, turuncu, mavi, siyah ve beyaz gibi yaz renklerinin muhteşem uyumu dikkat çekiyor.

Ezgi Mola'nın stilinden izler taşıyan Ezomola koleksiyonunda tiril tiril mini ve maxi boy elbiselerden karpuz kollu bluzlara, alt ve üst takımlardan birbirinden rahat şort ve pantolonlara birçok seçenek yer alıyor.

İlkbahar-yaz gardırobunun olmazsa olmaz parçalarından oluşan ve her biri birbiriyle kolaylıkla kombinlenebilen koleksiyon hem rahatlık hem de stil sahibi bir görünüm sunuyor.

Ezgi Mola: "Hayallerimden birini daha gerçekleştirdiğim için çok mutluyum."

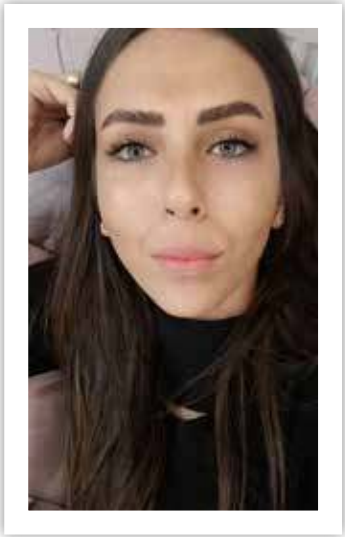
Bir giyim koleksiyonunun uzun zamandır hayalinde olduğunu söyleyen Ezgi Mola Ezomola markası ile ilgili şunları söyledi: "Çok uzun zamandır üzerinde çalıştığımız bir proje Ezomola. Hayalimde, içinde rahat edeceğim, her bir parçasını giymekten keyif alacağım, herkesin de aynı rahatlığı hissedebileceği bir koleksiyon hayata geçirmek vardı. Koleksiyonun tasarımından üretim aşamasına tüm süreçlerinde ekip arkadaşlarımla beraberdim, sevdiğim ya da sevmediğim şeyleri söyleyip yeri geldiğinde ürünü almak isteyen bir müşteri olup hayal ettiklerimi yapmaya çalıştım. Renkleriyle kullanılan kumaşlarıyla cıvıl cıvıl yaz hissini koleksiyona yansıtmak istedik. Hayalimdekileri hayata geçirdiğimiz, içime sinen bir koleksiyon oldu. Umarız herkes keyifle giyer."

Sadece Boyner mağazalarında ve boyner.com.tr'de satışa sunulacak yepyeni Ezomola koleksiyonu güneşe ve renklere aşık yaz tutkunlarını bekliyor.





Anneler için seçtim...



Gizem Nehir
Make-Up Artist
gizem@motherslifemagazine.com



HAMİLELERE ÖZEL HASSAS BAKIM

HİPP Mamasanft Masaj ve Bakım yağı hamilelik döneminde değişikliğe uğrayan cildi, çatlak oluşumuna karşı koruyarak bakımını sağlar.

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 olur.

Vichy ile güneş korumasına yenilikçi çözüm



Sağlıkla ışıldayan bir cilt görünümü için doğal içeriklerden oluşan güçlü ve etkili formüller sunan Vichy, her türlü ihtiyaca yanıt veren ürünleriyle her yaştan kadının cilt bakımda en büyük yardımcısı oluyor. Yaza özel yaşlanma karşıtı güneş koruyucuları Capital Soleil UV-Age Daily ve Capital Soleil Yüksek Korumalı Yaşlanma Karşıtı Güneş Yüz Bakım Kremi SPF 50, cildi güneşin zararlarından koruyarak ışıltısını geri kazandırıyor.



Cildinizin sağlığı bu yaz da COSMED'e emanet

COSMED Cosmeceuticals, bu yaz da kaliteli, sağlıklı, güvenilir ve ulaşılabilir fiyatlarıyla dikkat çeken ürünleriyle cildinizin sağlığını korumaya devam edecek. Sıcak yaz günlerinde sağlıklı bir cilde ulaşmak isteyenlere özel çözümler sunan marka; Yağlı Ciltler için Yüksek Koruma sağlayan güneş kremi, Detox Etkili Göz Çevresi Serumu ve Arındırıcı & Matlaştırıcı Temizleme Jeliyle yaza hazır.

Neutrogena iki ürünüyle Tüm Zamanların En İyi 100 Listesinde!

Ultra hafif formüllü Neutrogena Hydro Boost Water Gel Nemlendirici ve Neutrogena Hydro Boost Makyaj Temizleme Mendili, Amerika merkezli moda ve güzellik yayını Women's Wear Daily'nin (WWD) 2021 Ocak ayında açıkladığı tüm zamanların en iyi ilk 100 bakım ürünü listesine girerek tüketicilerin beğenilerinin ne kadar haklı olduğunu gösterdi.



KOZMETİKTE MUHTEŞEM YENİLİK : PNKRE



Türkiye kozmetik sektöründe ilk oluşu ile dikkat çeken kaş şekillendiricisi Pnkre , pratik kullanımı ve anında verdiği etkiden dolayı makyaj sanatçılarının vazgeçilmez ürünü oldu.



L'Oréal Paris Elseve Mor Şampuan ve Mor Maske ile Saç Renginizi Koruyun!

Sarı, açık kumral ve gri saçlarda istenmeyen turuncu renkte ve sıcak tonlarda yansımaların oluşmasını engelleyen L'Oréal Paris Elseve Mor Şampuan ve Mor Maske, saç renginin korunmasını sağlıyor. Elseve Color-Vive Bakım Ailesi üyesi Turunculaşma Karşıtı Mor Şampuan; ilk kullanımdan itibaren etkisini göstererek saçların doğal ve soğuk tonlara kavuşmasını sağlarken, Mor Maske; istenmeyen karşıt tonları anında nötralize ediyor ve saçları derinlemesine besliyor...



Kirpiklerinizi zirveye çıkarın

The Revolution 5D Lash Maskara ile kirpiklerinizi bir sonraki boyuta taşıyın. Revolution'ın en iddialı maskarası olan ve ezber bozan 5D Lash Maskara, tek bir dokunuşla anında uzunluk, kıvrıklık, belirginlik ve hacim elde etmenize yardımcı oluyor. Revolution 5D Lash Maskara, geliştirmesi iki yıldan fazla süren İtalyan imzalı birinci sınıf jet black formülasyonuyla kirpiklerinizde ekstrem uzatma sağlıyor.

Yüzünüzü HİPP Babysanft yüz güneş kremi ile koruyun...

HİPP Babysanft Yüz için Güneş Kremi, içeriğindeki özel filtreler sayesinde cildinizi korurken, organik badem yağı sayesinde cildinizi nemlendiriyor. "Yok konsepti" ile hazırlanan HiPP Babysanft Yüz için Güneş Kremi alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmaz. İçeriğindeki malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiştir.





Propia ile Sivilceye Karşı İhtiyacın Olan Her Şey Tek Sette!

Formülü Dermatolog Doç. Dr. Yasemin Oram tarafından geliştirilen ve Fransa'da yüksek kalite odağıyla güvenilir bir şekilde üretilen Propia sivilce oluşumuna karşı 3 adımlı bir cilt bakım rutini sunuyor.



Gülsha Arındırıcı Gül Tozu



Emotion'ın Doğal Özler İçeren Yeni Serisi

Kadın deodorant pazarının lideri Emotion'ın doğal kaynaklardan elde edilen özler içeren yeni serisi; alüminyum, paraben ve silikon içermiyor; gözenekleri tıkamıyor. Böylece, doğal terleme dengesini etkilemeden ter kokusunu önlüyor.

mondo delle favole

EVLATLARI İÇİN ÇABALAYAN BİR ANNE VE ETRAFINI SARAN MELEKLERİ...



Türkiye'de bir şirketler grubundaki genel müdür koltuğumdan kalkıp aşk sandığım şeyin peşinden gitmiş ve kısa bir süre içinde kendimi yeni doğmuş bebeğimle birlikte Berlin'de bir kadın sığınma evinde bulmuştum. O dönemde yaşadığım tarifsiz sıkıntılardan yeterince dersimi almamış olmalıyım ki bu kez de ikinci bebeğimle beraber halen yaşamakta olduğum Sicilya'da bir kadın sığınma evindeydim. Pandeminin herkesi evlerine hapsettiği bir dönemde ben iki bebeğimle birlikte dilini, dinini, kültürünü bilmediğim bir Sicilya şehrinde külkedisi misali kadın sığınma evini temizliyor, yemekler yapıyordum. Aynı zamanda aynı dilde konuşmadığım avukatımla beraber oğullarım için velayet savaşı veriyordum.

Bebeklerimin ihtiyaçlarını karşılamak ve onların geleceğini kurtarmak için bu hukuk mücadelesini kazanmam gerekiyordu. Gelir elde edebilmek için çok fazla seçeneğim yoktu. Bir süredir gece herkes uyuyunca teraryum çiçekler hazırlamaya başlamıştım. İzlediğim videolardan hızla öğrendiğim bu teraryum çiçekler için malzemeleri, kaktüs cenneti olan Sicilya'nın sokaklarından buluyordum. Toprak ve taşlar da görmek istersen zaten her yerde vardı. Çok güzeldi çiçeklerim. Ama nasıl ve kime satacaktım? Gece hazırlayabildiğim kadar teraryum hazırlıyor, sabah İtalyanca çevirisini yazdığım kâğıt parçasıyla yollara düşüyordum. Bebek arabasının altına yerleştirdiğim birkaç teraryumu dükkan dükkan gezerek satmaya çalışıyordum. Covid salgını, dil sorunu, bebeklerim, sığınma evinde işlerimin çok geç saatlerde bitmesi gibi sebeplerle bu işin uzun soluklu olamayacağını anladım.

Yaşamadığım dert, sıkıntı kalmamıştı. 3-4 saatlik uykuyla her gün büyük bir yaşam mücadelesi veriyordum. O zor günlerden birinde hayatımın en doğru kararlarından birini alıp Facebook'taki Göçmen Kadınlar Platformu ile ismimi vermeden temas kurdum. Yaşadıklarımı okuyan 33 bin cesur ve yürekli kadın beni dört bir taraftan sarmaladı ve nasıl destekleyeceğini düşünmeye başladı. Bağış almaktan ziyade üretmek ve kendi maddi gücümü kazanmak istiyordum. Onların da bana verdiği güçle yeni bir proje ürettim; işte 'MONDO DELLE FAVOLE' böyle çıktı ortaya...

Çocuklara masallar okumaya ve geceleri herkes uyuduğunda kulaklığımı takıp anonim masalları seslendirmeye başladım. Etrafım tuttuğunu koparan, sevgi dolu kadınlarla çevrilmişti. İnternet sitesi, Instagram hesabı, medya bağlantıları, masallara ses düzenlemeleri, teaser'lar, çevirmenlik, avukatlık süreci, hakim bilgilendirmesi ve hatta genel ihtiyaçlarımızın karşılanması... Destek olabilecekleri ne varsa ellerinden geleni yaptılar. Hepimiz tek yürek olmuştuk... Masallarım onların sayesinde dünyanın dört bir yanındaki Türk çocuklarına ulaşmaya başlamıştı.



Artık çocuklarımın ihtiyaçlarını karşılayabiliyordum.

Dinlenilen tek bir masalda sayısız kadının desteği ve imzasının olması bu projeyi kalbimde daha da büyütmeye başladı. İşte şu anda tam o noktadayım. Belki de siz bu satırları okurken hayalim gerçekleşmiş olacak.

İki meleğim, canım oğullarıma masallar yazmaya başladım ve bu masalların kitaba dönüşmesi için de kolları sıvadım. Kitapların Türkiye haricinde beş ülkede yayınlanmasını arzu ediyorum. Ayrıca kitap gelirlerimizin yarısını yayınlanan ülkelerdeki kadın sığınma evlerine bağışlamak istiyorum. Benimle benzer durumdaki kadınlara el uzatmak, umut vermek en büyük dileğim. Ayrıca bu zorlu dönemi beraber geçirdiğim oğullarımın gelecekte bu dönemin güzelliklerini de görmelerini istiyorum. Ellerine kendilerine ait kitap serilerini almalarını ve bu masallarla belki de binlerce insana nasıl şifa olduklarını görmelerini istiyorum.

Yürekli göçmen kadınlar beni bu hayalimde hiç yalnız bırakmıyor. Şimdi kimileri masalları beş dile çeviriyor, kimi editörlüğünü üstleniyor, kimi çizimlerini yapıyor, kimisiyse yayınevi için destege koşuyor. İhtiyacım olduğunda bir psikolog bana destek oluyor, bir pedagog oğlumla ilgileniyor. Hayatımın hiçbir döneminde böyle bir sevgi ve dayanışma görmemiştim. Evet, aynı ifadeyi yineliyorum. Belki de siz bu satırları okurken hayallerim gerçekleşmiş olur.

Tüm kalbimle oğullarımla birlikte daha huzurlu ve mutlu olacağımız bir hayata kavuşmak istiyorum. Bunu hak ettiğimizi düşünüyorum. Ancak bu özgürlük için sabırla beklerken, üretmek ve çocuklarım için her anlamda güçlü bir gelecek oluşturmak, bir taraftan da benim gibi sığınma evinde olan kadınlara bir ışık olmak istiyorum.

Peki bu özgürlük için, çocuklarıma güçlü bir gelecek sunmak için ben ne yapıyorum?

Çocuklarınızla beraber masal dünyalarının kapılarını açın diye satın alacağınız üyelik ile bütün masallarımıza istediğiniz anda ulaşabilme özgürlüğünün tadını çıkarma fırsatını sunuyorum.

Çocuklarınıza özel hissettirmek istemez misiniz? Dilediğiniz şekilde masal yazalım. Masal kahramanı, çocuğunuz olsun, daha önce kimselerin duymadığı, tamamen size özel bir masal dinlemek isterseniz de bize web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

Güvenliğimizden endişelendiğim ve ayrıca özel hayatımızla birlikte mahkeme süreçlerine de saygı duyduğumdan kendi ismimi ve elbette ki çocuklarımın isimlerini paylaşmıyorum.

Adım varsın Flora olsun. Oğullarım da Tesco ve Pegasus. Tıpkı masallarımda ki gibi.

Sevgiyle kalın.

Flora

http://www.mondodellefavole.com/
instagram: mondodellefavolepd



SEREN FOSFOROĞLU BU AY KAPAK YILDIZIMIZ. BAŞARILI OYUNCU İLE İLGİLİ TÜM MERAK ETTİKLERİNİZİ KENDİSİNE SORDUK. KEYİFLİ OKUMALAR...

RÖPORTAJ: ARZU ARAT YENİCİL

Seren Fosforoğlu: "KIZIMLA ÇOK BENZİYORUZ"





Eskiden daha kontrolcüydüm. Özellikle işte öyleyimdir. Ancak şimdi bu tarafımı biraz törpüledim. Hem benim için yorucu, hem de karşıdakine.

Sizi yakından tanımak isteyen birine kendinizi nasıl anlatırsınız?

Sakin, disiplinli, çalışkan ilk başta mesafeliyim. Yakından tanıması için karşı tarafa güvenmem ve sevmem gerekir. Eğlenceli yanımı sevdiklerime saklarım ;)

Usta bir oyuncunun evladı olarak çocukluğunuza dönsek ilk aklınıza gelen ne olur?

Tiyatro aşkı.

Neli Kahve'den kahve serisiniz Serenity by Seren Fosforoglu ile kahveseverlerle buluşuyorsunuz. Nasıl başladı girişimcilik hikayeniz?

Ben aslında turizm işletmeciliği de okudum. Bir dönem kafe işletmeciliğim oldu. Sanatla ilgili kovid sebebiyle işler çıkmaza girince yeme içme sektörüyle ilgili bir şeyler yapabilirim diye kafa yormaya başladım. Bunu yakın dostum Neslihan Tomruk'la bir kahve sohbetimiz sırasında paylaşınca çıktı her şey ortaya. İkimiz de kahve tutkunuyuz.

Kontrol takıntınız var mıdır? Etrafınızda olan biten her şeye hakim olmaya çalışır mısınız? Yoksa her zaman karşınızdakine alan tanımaktan yana mısınız?

Eskiden daha kontrolcüydüm. Özellikle işte öyleyimdir. Ancak şimdi bu tarafımı biraz törpüledim. Hem benim için yorucu, hem de karşıdakine.

Herhangi bir konuda oto sansürünüz var mı yoksa seçimlerinizde, davranışlarınızda her zaman özgür hissedebiliyor musunuz?





Özgürlüğümün içinde otosansürüm var :)) Özgür ruhluyum. Kimse beni sansürleyip engelleyemez buna izin vermem ama kendi kurallarım var.

Annenizden hayata dair aldığınız en önemli öğüt ne oldu?

Umut sanırım. Gün doğmadan neler doğar derdi. Bir kapı kapanır biri açılır derdi. Mücadeleciydi. Karamsar olmamayı öğrendim ondan. Sevgiyi öğrendim.

Anne-kız birlikte en çok ne yapmaktan hoşlanırsınız?

Konuşmak :)) İkimiz de çok konuşuruz. En büyük özelliğimiz. Sohbet etmeyi çok seviyoruz anne-kız. Nil çok erken konuştu. Kahvemi koyarım ona da sütlü kahve sohbet ederiz hayata dair.

Sizce siz annenize benziyor musunuz? Kendi çocuğunuzun size benzeyen yönleri neler?

Anneme kendimi giderek benzer buluyorum evet. Ama onun kadar fedakar olur muyum bilmiyorum. Olmamalıyım. Kendini ihmal etti ve aramızdan erken ayrıldı. Ben kendime bakmaya çalışıyorum. Kızımla çok benziyoruz. Çocukluğumu bilenler kendini doğurmuşsun diyor :) İnatçıyız ikimiz de.

Kızımla çok benziyoruz. Çocukluğumu bilenler kendini doğurmuşsun diyor...

Kendimden bildiğim için hiç zorlamam Nil'i.

Okurlarımıza mesajınız nedir?

Anne olmak çok güzel. Biyolojik anne olmak şart değil. Bir canlının büyümesine katkıda bulunmak ve onu izlemek büyük keyif. Bunu mutlaka tatsınlar. Mesela ben aynı zamanda bir kedi annesiyim.

Kadına yönelik taciz ve şiddet konusunda ne söylersiniz?

Eğitim! Önce evde verecegimiz eğitim. Ardından sıkı kurallar ve cezalar şart. Sevgisiz bir toplum olmaya başladık. Evdeki sevgi önemli.

Hayatta yaptığınız en iyi şey?

Kızım.

"Keşke yapmasaydım" dediğiniz bir şey?

Bilemedim.

Sizi en çabuk ne sinirlendirir?

Yalan.

Yüzünüzü en kolay ne güldürür?

Ailem.



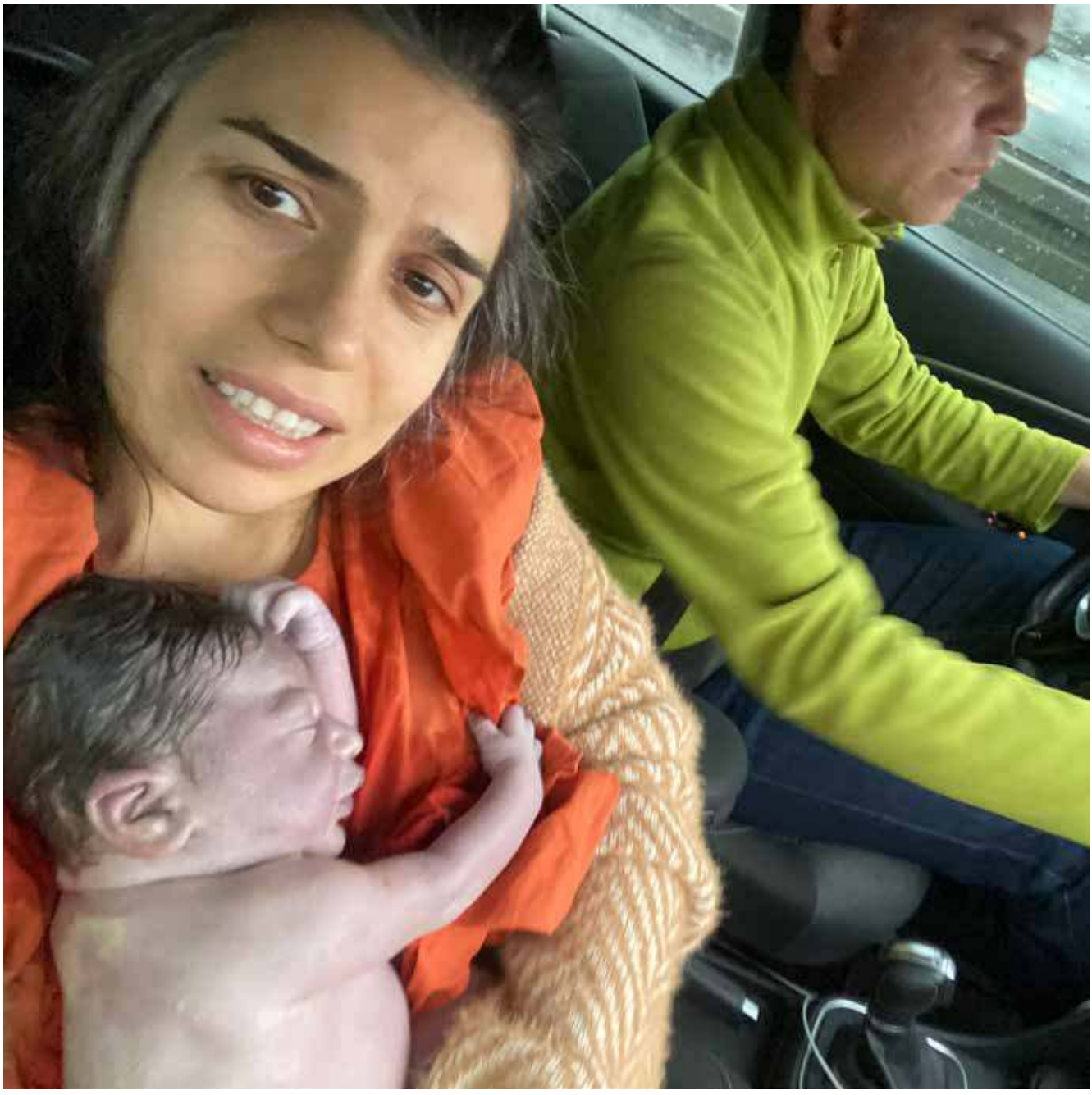
Anne olmak çok güzel. Biyolojik anne olmak şart değil. Bir canlının büyümesine katkıda bulunmak ve onu izlemek büyük keyif.

Arabada doğum yaptı

en özel doğum hikayesi onun ki...

Seda Giray yakın zamanda oğlu Devin Ege'yi kucağına aldı. Ama onu farklı kılan doğumunun hastaneye giderken arabada gerçekleşmiş olması. Seda hanımın akıllara kazınacak hikayesini ve kendisini yakından tanımaya ne dersiniz?

Röportaj: Arzu Arat Yenicil



Seda hanım öncelikle dergimizde yer aldığınız için teşekkür ederiz. Size soracağımız o kadar konu var ki; öğretmenlik, yoga, sağlıklı beslenme, probiyotik, mayalar. Ama gelin isterseniz kısa bir zaman önce başlayan annelik serüveninizin başlangıcına.

- Bebeğiniz Avrasya Tünelin'de arabada doğdu. O güne dönersek neler anlatırsınız?

Evet, Avrasya Tüneli'nde seyir halinde, araba da doğmayı tercih etti Devin Ege. Aslında bizim için bir sürü duyguyu yaşadığımız inanılmaz bir gündü. Korku, şaşkınlık, sevinç... Hepsini bir arada yaşadık. Yola çıktığımızda sancılarımın aralıkları 1,5 saat gibiydi. Aslında doğumdan önce 4-5 şiddetli sancı yaşadım diyebilirim. Daha sonra evden çıktıktan 15-20 dakika sonra, birden sancıların yerini kasılmalar aldı. Ve asla dinmeyen bir sancıyla, vücudum kaskatı kesildi ve suyum geldi. Oğlumuzun doğum kanalına girdiğini hissettim. Doğuracağımı anlayınca ayakkabılarımı ve altımdaki kıyafetleri çıkardım. Koltuğun üzerinde çömelme pozisyonu aldım. (Bu arada söylemeden geçemeyeceğim; çömelerek doğurmak bana hep daha mantıklı gelmişti. Yer çekimimin yardımını alarak, ıkınmak doğumu kolaylaştıran bir durum. Keşke bana da izin verseler ve hastanede çömelerek doğursam diye içimden çok geçirmiştim :) Çömelme pozisyonunu aldıktan sonra, ıkınmaya başladım. Bebeğim kanaldaydı ve benden yardım istiyordu. Ikınmaya başlayınca doğum kendi sürecinde gerçekleşti zaten. Oğlumun kafasını iki elimin arasına aldım ve çıkardım. Sonra da oğlumla ilk kucaklaşmamız... Bu konuda benim için çok özel. Doğumdan önce doktoruma; bebeğimin ilk başta kucağıma verilmesini istediğimi ısrarla söylemiştim. Ki kendi doğumunu yaptığınız da her şey gönlünüze göre oluyor. Bence günümüzde doğumlara çok fazla müdahale ediliyor. Bedenimize ve bebeğimize güvenmeliyiz. Her şey olması gerektiği gibi oluyor zaten. Biz evden çıktıktan 40 dakika sonra doğum gerçekleşmiş oldu. Doğumdan sonra 15 dakika daha yolumuz vardı. O arada doğum anını çekecek bir fotoğrafçımız olmadığı için onu da kendim yapmak durumunda kaldım. Ve oğlumun ilk özçekimini yaptım. İlerde oğlumuza anı kalması için eşimde video çekti. Hastane kapısına vardığımızda eşim içerden görevlileri çağırıp yardım istedi. Herkes çok şaşkındı. Ve oğlumuzun göbek bağı arabada kesildi. Sağlıkla kavuştuk yavrumuza. İsteyen herkesin yaşanmasını dilerim.

- "Hamile hamile yolda ne işin var" diyenlerle karşılaştınız mı? Gerçekten nereden nereye gidiyordunuz?

Hamile hamile tabi ki yakalar arası gezintiye çıkmadık. :)) Kartal'a taşınmadan önce Bakırköy'de yaşıyordum. Haliyle doktorum da Bahçelievler'de



idi. Gebelikten sonra da güvendiğimiz ve sevdiğimiz doktorumuzu bırakmak istemedik. Bir de ilk doğumumun bu kadar hızlı olacağını pek öngörmüyorduk da. Yoksa çok esprisi yaptık aramızda. "Arabada doğururum kesin!" şeklinde. Fakat ilk doğumda en kısa 7-8 saat sancı aşaması olduğunu duydukça, hastaneye her türlü yetişiriz gibi geldi. Filmlerde olur o sadece dediler bana hep. Yeri gelmişken şunu da söyleyeyim. Bazı yorumlarda da; yol da herhangi bir hastaneye neden girmediğimiz konusu baya söylenmiş. Evet, belki çok mantıklı gibi görünen yorumlar. Fakat o anları yaşarken inanın bu aklımıza gelmedi bile. Biz hastaneye yetişeceğimize çok inanıyorduk. Hatta eşim doğum olana kadar araba da doğuracağıma inanmadı. Beni hep hastaneye yetiştireceğine inanıyordu. Bırakın hastaneye varmayı, aklımıza gelse arabayı sağa çektikten sonra doğururdum en azından. Tabi tünele girince öyle bir şansınız da olmuyor. Ayrıca her şey o kadar hızlı gerçekleşti ki... İyi ki de aklımıza gelmemiş. Yoksa oğlumuzun özel bir doğum hikayesi olmayacaktı. Biz yaşadığımız o anlardan ötürü kendimizi şanslı bile sayıyoruz.

Doğum anımızı ailemizin en özel anı olarak hatırlayacağız. Her şey olması gerektiği gibi oldu zaten.

- Her annenin doğum hikayesi çok anlamlı ve özeldir. Ama sizin hikayeniz en unutulmazlardan. Eşiniz neler yaptı o esnada.

Eşim sürekli beni sakinleştirmeye çalıştı. Dediğim gibi araba da doğuracağıma asla inanmıyordu. Bizi yetiştireceğine inandı hep. Eşim bir yandan araba kullanırken bir yandan da bana telkinlerde bulunuyordu. Ki normalde panik bir insandır kendisi. :)) Fakat gayet atik ve refleksleri iyi bir şekilde araba kullanmaya devam etti. Doğumdan sonrada benim ilk şoku atmam da bana destek oldu. Bebeğimizin iyi olduğunu ve herşeyin yolunda olduğunu söylüyordu sürekli.

- Anne olmak sizin için ne ifade ediyor?

Anne olmak en doğal ve saf halinizle bir yaşama ev sahipliği yapmak benim için. Gebelikle başlayıp, hayat boyu devam edecek olan kendi evinizi seve seve paylaşacağınız bir can parçası... Karşılıksız, beklentisiz sevgi ile donatılmak.

- Bu arada sizi tanıyabilir miyiz?

38 yaşındayım Antakya/ Hatayлıyım. Antakya'da doğdum, büyüdüm ve üniversiteyi memleketimde okudum. 2010'dan beri İstanbul'da yaşıyorum. İlkokul öğretmeniyim. Tayinim çıktığı için İstanbul'a geldim. 2015'te evlendim.

Ayrıca 240 saatlik yoga eğitmenlik eğitimi aldım. Pandemiden kısa bir süre öncesine kadar yoga eğitmenliği de yapıyordum. Yoga, sağlıklı beslenme, bitkiler ve yeni yerler keşfetmek



ilgi alanlarım diyebilirim. Pandemi biterse umarım eski günlerimizdeki gibi gezmeye devam ederiz. Eşim ile arabayla uzun yol yapmayı ve yelkenliyle seyahat etmeyi seviyoruz. Plansız, yol ne getirirse... Bizim gibi arabada ve yollarda olmayı seven bir çift için; oğlumuzun arabada seyir halinde doğması ayrıca çok anlamlı.

- Mesleğiniz nedir? Şu an çalışıyor musunuz?

İlkokul öğretmeniyim. Pendik'te bir devlet okulunda, kadrolu öğretmen olarak görev yapıyorum. Şu an da doğum izninde olduğum için çalışmıyorum.

- Bir gününüz nasıl geçiyor?

Bebişten öncesi ve sonrası bir günüm çok değişti açıkçası. Bebişten önce canlı dersler, egzersiz ve mutfakta yeni şeyler deneyerek çok zaman geçiriyordum. Her gün mutlaka 2 saate yakın yürüyüş yapıp, yogaya da zaman ayırabiliyordum. Bebişten sonra ise tek mesaim oğlum açıkçası. Meme, uyku, kaka üçgeninde geçiyor günlerim. Birde oğlumla yürüyüşlere çıkmaya başladık. Her gün 1.5 saat sahilde yürüyoruz. Bebeğini giymeyi seven bir anneyim. İlk 3 ay güvenli bağlanma ve ten teması çok önemli. Bu sebeple tüm annelere Sling ya da kanguru öneriyorum.

- Pandemi anneliği sizin için ne anlam ifade ediyor?

Pandemi anneliğinin en zor yanı yalnız ve sabit olmak diyebilirim. Pandemi öncesi sosyal bir hayatım vardı. Ailem ve arkadaşlarım ile sık sık planlar yapardık. Hafta sonu ve tatil günleri hep bir aktivite ile geçerdi. Oğlumu bu sosyal çevrenin bir parçası olarak büyütmek isterdim. Hatta gebeliğimde de en çok beni tek olmak zorlamıştı. Arkadaşlarımın çoğu gebeliğime şahit olamadı. Şimdi oğlumu büyütürkende aynı şekilde olmaz umarım. Ayrıca Hatay'da yaşayan ikizim ve yeğenimle Devin Ege'yi buluşturamadık henüz. Pandeminin en ağır yanı sevdiklerinizden ayrı düşmek bence.

- Bu süreçte sizi en çok zorlayan ne oldu?

Bu süreçte beni en çok zorlayan yardım alamamak galiba. Eşim ile tek başımıza idare etmeye çalışıyoruz. Eşim aktif bir şekilde çalışıyor. Evde olmuyor gündüzleri. Onun dışında hep yanımızda ve çok destek oluyor. Annem gelmişti bize destek olmaya. Fakat ben covid pozitif olunca maalesef anneme de bulaştı. Hepimiz iyiyiz çok şükür, atlattık. Ama artık çekiniyoruz. Sevdiklerimize zarar vermekten çok korkuyoruz.

- Geçmiş olsun bu arada, bu süreçte covid geçirdiniz değil mi?

Evet, lohusalık dönemimde covid pozitif oldum. Ateş, öksürük, eklem ağrıları, boğaz ağrısı gibi belirtilerim vardı. Sosyal olarak kimseyle iletişim halinde değiliz. Sadece düzenli olarak hastaneye girip, çıktık. Devin Ege sarılık olduğu için. Bana en çok sorulan soru, emzirme ile ilgiliydi. Sizin aracılığınızla toplu cevap vermiş olalım. Covid pozitif olduğumda bebeğimi emzirmeyi hiç bırakmadım. Maske takarak emziriyordum. Hatta Devin Ege daha çok kucağımda kaldı ve daha çok emdi diyebilirim. Sadece geceleri odamızı ayırdık. Devin Ege eşimle birlikte uyumaya başladı. Ben geceleri emzirmek için yanına gidiyordum. İlaç kullanmadım. Günde 2-3 defa parol içebiliyordum. C ve D vitamini takviyeleri aldım düzenli olarak. Ben bu şekilde atlattım. Umarım tüm hastalarımız kısa zamanda şifa bulur.

- İlk okul öğretmenisiniz. Bu süreç ve eğitim hakkında ne düşünüyor sunuz?

Pandemi ilk çıktığında ben 1. sınıf okutuyordum. Geçen yıl Mart'tan karne dönemine kadar YouTube videoları çekerek öğrencilerime destek olmuştum. Yaza kadar etkinliklerle aktif bir şekilde geçirmiştik. Fakat bu yıl müfredat geregi öğretim ayağı daha ağırdı. Uzaktan eğitim ile elimizden geldiğince verimli olmaya çalıştık. Yalnız yüz yüze eğitimin yerini kesinlikle dolduramaz. Çocukların sosyal ihtiyaçları var. Oyun oynayıp, eğlenerek ve eğitim sürecine aktif katılarak öğrenmeye ihtiyaçları var. Okul sadece 2x2 =4 ederi öğrendigimiz bir yer değil. Biz sınıfta hem eğitim hem de öğretimi kapsayan çok fazla kazanımı hedefliyoruz. Pan-

demi sürecinde; öğretmen tüm yükü göğüslemek durumunda kaldı bence. Mesai saati demeden her türlü iletişim aracını kullanarak öğrencilerimize ulaşmaya çalıştık. Sadece öğrencilerimizle değil velilerimizle de mesai harcadık. Öğrencilerimizin ve velilerimizin okula, eğitime karşı ilgisini yüksek tutmak için hep birlikte çok çalıştık. Fakat süreç uzadı ve çocuklarımız hiç istemediğimiz halde ekran çocukları oldu. Umarım önümüzdeki yıl yüz yüze eğitime ve normal okul hayatımıza dönebiliriz. Tek dileğim bu...

- Yoga hayatınızda neleri değiştirdi? Doğumunuzu yogaya bağlıyor musunuz mesela.

Yoga bende var olanı daha çok farketmemi sağladı aslında. Cem Yılmaz'ın bir esprisi var ya; "Her şey içimizde" diye. İçimizde olana farkındalıkla yaklaşmak ve odaklanmak. Doğumumun; zihnimle ve düşüncelerimle hatta kalpten niyet ettiklerimle bağlantılı olduğuna inanıyorum. Hayatta hiç bir şey tesadüf değildir. Karşımıza çıkan olaylar ve insanlar hep bizim yansımamızdır. Bu düşünce tarzı, benim; inanılmaz dingin ve huzurlu hissetmemi sağlıyor. Gebeliğimde de; zihnen ve bedenen gayet sağlıklı ve dingin bir süreç geçirdim. Günlük hayatıma son güne kadar devam ettim. Gebeliğin bir hastalık gibi algılanıp, kadınların bu şekilde yönlendirmesine hep karşıydım. Kendimde hasta gibi bir gebelik yaşamadım. Bedenimize, en güvenli evimize güvendim hep. Ayrıca her gece bedenime ve bebeğime güvendiğimi tekrarlayan dualar ettim. Sonuçta; bedenimde, bebeğimde doğumu kendi doğal sürecinde yaşadı.

- Sağlıklı beslenme adına neler yapıyorsunuz?

Beslenmek benim için hep önemli bir konuydu. Sonuçta; ne yersek biz O'yuz. Mutfağımda probiyotikler, mayalar başta gelir. Pandemiden çok önce, evinde ekşi mayalı ekmek yapanlardanım ben. Doğumdan sonra da ekmek yapmaya devam ediyorum. Sirke, turşu, kefir, yogurt, kambucha gibi fermente gıdalara ilgim var. Hatta; bundan 4-5 yıl önce nohuttan kendi yogurt mayamı ürettim. Ayrıca bakliyatları filizlendirerek tüketmeyi de seviyorum. Zeytinyağı ve tereyağı dışında yağ kullanmıyorum. Yağları yakmadan kullanmaya özen gösteriyorum. Yağ demişken, kuruyemişleri düzenli olarak tüketiyorum. Rafine şekerli bir tarif asla yapmıyorum. Kuru meyvelerin şekerleri gayet yeterli diye düşünüyorum. Genelde sağlıklı unlar kullanmaya çalışıyorum. Yulaf, siyez, çavdar ve değirmende çekilmiş diğer unlar... Sağlıklı atıştırmalıklar üretmeye çalışıyorum. Yapabileceğim hiç bir şeyi satın almamaya özen gösteriyorum. Hazırı tüketme alışkanlığından ziyade, üretmeye gayret ediyorum. İçeriği temiz gıdalar tüketmeye çalışıyorum. Etten ziyade içinde bol sebzenin de olduğu bir beslenme şeklimiz var. En önemlisi kendimi bildim bileli bol su tüketirim. Bu gebelik ve emzirme döneminde de daha da arttı diyebilirim. Gebelikten önce günde mutlaka 3 litreye yakın su tüketirdim. Ki bunun içinde çay ve kahve yok. Siyah çay çok içmem. Bitki çayları tercihimdir. Türk kahvesi de gebelikten önce her gün mutlaka 1 fincan içerdim. Beslenme öylesine midemizi doldurduğumuz bir ihtiyaç değil benim için. Üreterek emek vermek gerekiyor. Bedenimiz bunu hakkediyor.

- Mutfağımda eksik olmaz dediğiniz şey nedir?

Baharatlar, tohumlar ve mayalar kesinlikle.

- Annelere tavsiyeleriniz neler?

Aslında annelere tavsiye verecek kadar annelik tecrübem yok. Bedenlerine ve bebeklerine güvenmelerini hatırlatabilirim. Bir de zor geçen günler de kendilerine; sonsuza kadar sürmeyeceğini ve geçeceğini hatırlatmalarını tavsiye edebilirim. Zira ben ilk aylarda fiziksel ve ruhsal dayanıklılığa ihtiyaç olduğunu tecrübe ettim. Sürekli kendimi bu şekilde motive ediyorum. Bebeğimi seviyorum. Fakat mükemmel olmak çabası gerçekçi değil. Olduğumuz gibi olsak yeterli.

- Bizim unuttuğumuz sizin eklemek istediğiniz var mı?

Tıpkı eğitim gibi; gebelik ve annelik süreci herkesin en çok yorum yaptığı konulardan. Kendi adıma hepsine kulaklarımı tıkayarak yol aldığımı söylemek istiyorum. Asla tek doğru diye bişey yok. Her hikaye kendi içinde özel bence. Anneler ve anne adayları gönlünden nasıl geçiyorsa öyle yapsın.

Arzu Hanım size ve Mothers' Life ailesine çok teşekkür ediyorum. Doğum hikayemize değinizde yer verdiğiniz için. Sayenizde; doğum hikayemizi anlatırken bir kere daha o anları yaşadım.



Pandemi döneminin bana kattığı en güzel şey ilk kitabım diyebilirim

Sosyal medyada @anlatsehrini hesabıyla tanıdığımız Seda Evirgen Bulut'un ilk kitabı; "Müziğim Ritminde Yolculuk; Gizem Şehir Afyon" ile heyacınına ortak olduk.
Röportaj: Arzu Arat Yenicil



- Sizi kısaca tanıyabilir miyiz?

Tabii... Dogma büyüme İstanbullu'yum. İşletme lisans mezunuyum. Sigortacılık sektöründe farklı kademelerde yaklaşık 14 yıl çalıştıktan sonra ilk oglum 2 yaşına girdiğinde yogun iş tempom sebebi ile kurumsal iş hayatıma ara verdim. Ege Uras ve Ege Berke adında iki oglum var. Gezmeyi ve yeni yerler keşfetmeyi çok seviyorum. Son 5 yıldır da sosyal medyada digital içerik üreticisi olarak @anlatschrini hesabım ile çocuklarım Uras ve Berke ile yaptığımız aktivitelerimizi, gezilerimizi ve önerilerimi paylaşıyorum.

- İlişkide olmazsa olmazınız nedir?

En başta sadakat...

- Sosyal medyada tanınma hikayeniz nasıl oldu?

Gezmeyi, seyahat etmeyi oldum olası çok sevdim. Aslında her şey çok spontane bir şekilde başladı. Ben gezmeye, yeni yerler keşfetmeye devam ettikçe kendimi bu sürecin içinde buldum.

- Yakında çıkacak çocuk kitabınızın detaylarını sizden dinleyebilir miyiz?

Pandemi döneminin bana kattığı en güzel şey diyebilirim. Çok hissederek ve isteyerek başladım yazmaya. En ince ayrıntısına kadar ilgilenip, en iyiyi yakalamaya çalıştım.

Kitabın içerigi ve konusu nedir ?

Aslında bizim hikayemiz diyebilirim.

Şöyle ki ;

Instagram hesabım olan @anlatschrini adından yola çıkarak gizemli bir şehri konu alan özellikle 7-12 yaş aralığında çocuklara hitap etmesini öngördügümüz bir kitap bu. Uras ve Berke, iki kardeşin seyahat hikayesini ve bu gizemli şehrin bilinmeyenlerini konu alıyor.

Kitabın Adı; Müziğim Ritminde Yolculuk; Gizem Şehir Afyon.

Neden Afyon?

Aslında bu sorunun net bir yanıtı yok... Bu şehrin farklı bir enerjisi, gizemi olduğunu hissediyorum ilk gittiğim günden beri. Bu şehre karşı özel bir his var içimde, tarifi olmayan. Hatta bunu fark eden beni takip eden bir çok kişi "Afyonlu musunuz?" diye soruyor bana. Serinin ilk kitabı Afyon'a kısmetmiş diyorum bende. Ama inanıyorum ki bu bir tesadüf değil vardır elbet bir sebebi:)

Kitabın farklı bir özelliği de, resimlerinin çok özel biri tarafından çiziliyor olması, aslında bir nevi sosyal sorumluluk içeren bir yanı da var öyle değil mi? Nasıl karar verdiniz bu sürece ?

Evet kitabımın gizli kahramanı o: Ali. Çok özel bir çocuk ...

14 yaşında genç bir çocuk, Ali Dökücü nam-ı diğer @alidennn tarafından çizildi kitabın içeriğinde yer alan tüm resimler. Ali, farklı gelişen, 2,5 yaşında atipik otizm teşhisi almış çok yetenekli bir çocuk.Ve şu an Güzel Sanatlar Lisesi 1. sınıfta okuyor. Ali'yi bir süredir Instagram'dan takip ediyordum. Yayınevinin kitap ile ilgili olumlu görüşü sonrasında çizimlerin yapılması gündeme geldi. Yayınevi bana bir çizer önereceği sırada "Acaba Ali olur mu?" diye aklımdan geçirdim. Önce Ali'nin annesi Ahu hanım ile görüştüm. Ondan olumlu cevap alınca kesin kararımı verdim ve yayınevine durumu anlattım. Onlarda hemen durumu desteklediler ve biz Ali ile birlikte hızlıca çalışmaya başladık. Ve hep birlikte Ali'nin hayatında bir ilke sebep olmuş olduk. Ve ortaya da çok özel ve güzel resimler çıktı.

Peki "Müziğin Ritminde Yolculuk" derken kitabın içeriğinde müzik de olduğunu söyleyebilir miyiz?

Evet müzik var içinde. Hem de en güzelinden. Kitabımızın kahramanı tam bir müzik tutkunu. Bunu da kitapta yansıtmaktan çok keyif aldım. Dilerim küçük okuyucularım da çok keyif alırlar.

İlk baskının bir bölümünü Doğu'da ve Güneydoğu'da yer alan okullardaki öğrencilerinin ismine imzalayıp göndereceğmişsiniz, buna nasıl karar verdiniz, bu nasıl olacak ?

Ben kitabı yazarken en çok hiç ulaşamayacak çocuklara nasıl ulaşırım düşüncesi ile yazdım. Hep aklımda bu düşünce vardı. O doğunun hiç bilinmeyen köylerinde unutulmuş çocuklara da bu şehrin bilinmeyenlerini tanıtmalı, müziğin ritminde yolculuk yaptırmalıydım. Burada en büyük desteği Afyon'da bulunan İkbal Termal Otel verdi. Doğuya gönderilecek kitapları onların hediyesi olarak gönderiyoruz o çocuklarımıza. Bu süreçte Kumrucak köyünde görev yapan çok değerli eğitimci, Hasan Kartal hocam da bize isim listelerini sağladı. Böylelikle el birliği ile bu çocuklarımıza kendi isimlerinde bir kitap hediye etme fırsatım oldu.



Sizi en iyi anlatan emoji hangisidir?

Birbirine kavuşmuş eller... Herşeyin başı bana göre önce şükretmektir.

Süper gücünüz olsa ne yapmak isterdiniz?

İçinde bulunduğumuz bu zorlu pandemi sürecinin en başına döndürürdüm zamanı... Ve o virüsü hemen yok ederdim.



Hayatı programlımı yaşarsınız yoksa spontan mı?

Çok dakik ve planlı diyemem. Aklıma eseni yaparım. Hızlıca programlar uygularım. Yarın sabah uyanıp hemen hazırlanıp Bodrum'a yola çıkabilirim mesela hiç sorun olmaz benim için :)

Aynaya baktığınızda nasıl bir kadın görüyorsunuz?

Hımmm aslında bu soruya cevap vermek çok zor... Ama tek bir hakkım varsa "güçlü bir kadın " görüyorum derim.. Güçlüyüm!

Hobileriniz var mı?

Bisiklete binmek şu ara en severek yaptığım aktivitem, hobim .

Modayla aranız nasıl?

Benim için moda insanın kendine yakışanı giymesi aslında. Bu sebeple önceliğim bu yönde.

Gün içinde ne tarz giyinmeyi seversiniz?

Pandemi sebebi ile yazlık bir bölgedeyim bir kaç aydır. Ve son derece rahat ve spor tercih ediyorum. Eski bir kurumsalcı olmamdan sebep sanırım bu halimden çok memnunum.

Makyaj çantanızın olmazsa olmaz ürünü nedir?

Tek seçenek ise; BB krem derim.

Pandemi anneliği sizin için ne anlam ifade ediyor?

Zor. Çok zor... İki çocukla evde denge kurabilmek, evden çalışan bir eş... Online tüm gün süren dersler. Bitmek bilmeyen ev işleri... Gerçekten çok zorlayıcı ve yorucu bir dönem oldu bir an evvel normal hayatımıza geri dönmek en büyük dileğim.

Bu süreçte sizi en çok zorlayan ne oldu?

Herkesin aynı anda evde olması, arada dengeyi kurabilmek.

Çocuklarınızla bir gününüz nasıl geçiyor?

Şu dönem yazlık evimizde olduğumuzdan günümüzün büyük bir bölümünü bahçede geçiriyoruz. Bahçe işleri, temizlik vs ile aslında evimizi el birliği ile yaza hazırlıyoruz. Zaman çok hızlı geçiyor bugünlerde. Bazen cam siliyoruz, bazen çiçek ekiyoruz. Sahilde bisiklete biniyoruz, dondurma yemeye gidiyoruz. Buranın getirdiği avantajları beraber yaşıyoruz.

Özel çocuklar insanların bakışlarından dolayı evde kalmasın

Engelli çocuklara farkındalık yaratmak için engelli bebekler ören 2 çocuk annesi Eda Gayır bu sayımızda bizlerle...

Röportaj: Arzu Arat Yenicil

Sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba ben Eda Gayır 1983 İstanbul doğumluyum. 3 kardeşin en küçükleri benim. Annemi 17 sene önce kaybettik. 2004 yılında eşimle çalıştığımız işyerinde tanıştık. 2005 yılında evlendik. 16 yıllık evliyim. 2 evladım var. Oğlum Doruk 15 yaşında kızım Derin 7 yaşında. Oğlum lise 1, kızım 1. sınıfta okuyor.

- Mesleğiniz nedir? Şu an çalışıyor musunuz?

Çalışma hayatına çok erken başladım. Orta okul ve lise yıllarında tatillerde ufak tefek işlerde çalışıyordum. Daha sonra uzun süre yönetici assistanlığı, halkla ilişkiler asistanlığı, idari işlerde çalıştım. 2013 yılından beri çalışmıyorum. Doruk'un okul hayatı ve kızıma hamileliğim dolayısıyla işten ayrılmak zorunda kaldım.

- Kaç çocuğunuz var? Nasıl bir hamilelik geçirdiniz?

2 evladım var çok şükür. Bir oğlum bir de kızım var. Aralarında 8 yaş var. Aslında hamileliklerim çok kötü geçmedi çok şükür. Sadece oğlumun durumunu ben 7 aylık hamileyken öğrendim. Yapılan renkli ultrasonda sol kolunun kısa ve 2 parmağı olduğunu gördüler. Ondan sonraki 2 aylık süreç





bizim özellikle benim için çok zor geçti. Devamlı doktor kontrolü altındaydım. Hergün hastaneye gidiyordum Doruk'un gelişimini kontrol ediyorlardı. Etrafımızda hiç görmediğimiz hiç bilmediğimiz bir durumun içindeydik.

- Anneliği nasıl tarif edersiniz?

Benim annem çok merhametli çok yumuşak kalpli gerçek olamayacak kadar iyi bir anneydi. Ben ve ablama her zaman anneliği yaşamadan anlayamayacağımızı anlatırdı. Onun hislerini yaşadıklarını şu an daha iyi anlıyorum. Doruk doğduğunda 22 yaşındaydım doğum sonrası hemşire onu kucağıma verdiğinde gözlerini açtı dimdik gözlerimin içine baktı o anı hiç unutamıyorum o bakışları kemiklerime kadar işlemişti. Doruk bana onu dünyaya getirdiğim için teşekkür etmişti. Allah'ım bu hisleri yaşamak isteyen herkese nasip etsin inşaallah.

- Engelli çocuklara farkındalık yaratmak için engelli bebekler örüp satıyorsunuz? Bu süreç nasıl başladı sizden dinleyebilir miyiz?

Aslında hayatımda hiç tığ kullanmadım. Zor bir dönemden geçiyordum. Kafamı dağıtmak için internetten örgü videoları izlemeye başladım. Önceleri

amacım kızıma ve yiğenlerime oyuncak örmekti. Daha sonra bir gece örerken dedimki kendi kendime "Acaba engelli bebek ören var mı?" O gece boyunca internetten araştırdım. Yapanlar var ama onlarda sesini çok duyuramamış. Bende oğluma sordum rahatsız olur mu acaba diye aksine çok hoşuna gitti. Daha sonra oğlumun takım arkadaşlarını örmeye başladım. Hepsinden güzel geri dönüşler alınca bende bu işi büyütmeye başladım. Çünkü inanıyorumki çocuklar küçük yaşta etraflarında farklı çocukların olduğunu öğrenirse hayat o çocuklar için daha kolay olur. Gerçekten hayatları çok zor etrafta kabul etmeyince daha da zorlaşıyor.

- Bu fikirleri nereden buluyorsunuz?

Aslında bu çocukların içinde olmam benim için büyük şans. Oğlum paralimpik yüzücü yaşına göre de çok güzel başarıları var. Spor özel çocuklar için çok önemli onları sosyal hayatın içine alıyor. Ben onların neler yaşadığını ne zorluklarla karşılaştığının en yakın şahidiyim. Çok güzel bir proje sadece ülke olarak kötü bir zamana denk geldi. Daha kafamda yapmak istediğim çok farklı projelerde var. İnşallah yapabilirim.

- Evde etkinliklerinizi ileride bir çatı altında toplayıp başka çocuklarla buluşturmayı düşündünüz mü?

Kesinlikle. Benim amacım bu bebekleri daha çok kişiye duyurup kazancı ile çocuklara destek olabilmek. Belki onlarada bu bebeklerden yaptırmak. Okullarda bu bebeklerle farkındalık eğitimi vermek ve dahası..

- Bir gününüz nasıl geçiyor?

Şu an hepimizin yaşadığı ortak sorundan dolayı devamlı evdeyiz. Günümüz çocukların canlı dersleri ödevleri ile geçiyor. Gecelerde hem kendi işimle ilgili kendimi geliştirmeye çalışıyorum hemde örgü örmeye yeni tasarımlar oluşturmaya devam ediyorum.

- Bu yoğunlukta kendinize zaman ayırmaya vaktiniz kalıyor mu?

Vakit yaratmaya çalışıyorum. Çünkü kendime vakit ayırmazsam çocuklarımada verimli olamam.

- Covid sizde herhangi bir gelecek kaygısı oluşturdu mu?

Ben her zaman hayata olumlu bakmaya iyi düşünmeye inanan biriyim. Çok şükür bu zamana kadar herhangi bir sıkıntı yaşamadık. Çocukların fazla etkilenmemesi içinde yanlarında konuşmamaya çalışıyoruz. Bu süreci en kısa sürede atlatıcağımıza inanıyorum bunun içinde sürekli dua ediyorum.

- İlerisi için bir hedef ya da planınız var mı?

İki hedefim var. Birincisi markamı ve projemi herkese duyurmak. İkinicisi oğlumun spor hayatında istediği yere gelebilmesi için daha çok çalışmak. Hayal ettiğin herşeyi bir gün yaşarsın eminim bende hayallerimizi gerçekleştirmek için çabalıyorum.

- Annelere tavsiyeleriniz neler?

Ben özel çocukların insanların bakışlarından dolayı evde kalmasını istemiyorum. O annelerin etrafa aldırmayıp çocuklarını gönül rahatlığı ile dışarı çıkarıp onlarıda hayata katmasını istiyorum. Spor yapmasını etrafı gezmesini diğer çocuklarla beraber olmasını istiyorum.

- Bizim unuttuğumuz sizin eklemek istediğiniz var mı?

Bana kendimi anlatmam için fırsat verdiğiniz için çok teşekkür ederim. Çalışmalarımı @duskahramanlari adlı Instagram sayfamdan inceleyebilirsiniz.













Anneler, çocuklarınızın gelişimini önemserken kendinizi ihmal etmeyin

Bir canlıya bakım veren herkes annedir. Özellikle insan canlısı, büyürken en çok bakıma ihtiyacı olan ve etrafında olan biteni anlamlandırmak için sağlıklı bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyan tek canlıdır. Uzmanlar çocuk gelişiminde odağın genellikle çocuktaymış gibi görünse de aslında ebeveynlerin ve özellikle de annelerin ruh sağlığının öncelikle önemsenmesi gereğine dikkat çekiyor. Altınbaş Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Programı Öğr. Gör. Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, "Çoğu anne çocuğu iyi olursa iyi olacağını düşünür ama aslında tam tersi geçerlidir. Siz anne olarak iyi ve sakin kalabilirseniz çocuğunuz da sakin kalır" diyerek sağlıklı çocuklar için önce annelerin sağlıklı olması gereğine dikkat çekti.



"Her anne önce kendinin farkında olmalı"

"Çocukları anlamanın yolu kendini anlamaktan geçer" diyen Klinik Psikolog Kurşun, "Bu sebeple her anne önce kendi duygusunun farkında olmalıdır. Çocuğun varlığı ve onun bakımında yaşadığınız zorluklarda ne hissetmeniz gerektiği değil ne hissettiğiniz önemlidir. Duygunuzu anlamanız çocuğunuzu anlamanızı kolaylaştırır" ifadelerini kullandı. "Bir anne olarak sevdiğiniz şeyleri ve kendi ihtiyaçlarınızı fark etmeniz çocuğunuzla iyi bir ilişki kurmanız açısından önemli. Zaman zaman kendinizle kalmaya ve sevdiğiniz şeyleri yapmaya ihtiyacınız olabilir. Bunları fark etmeniz ve etrafınızdaki kişilerden yardım istemeniz önemli" açıklamasını yapan İrem Burcu Kurşun, çocuğun bakımından her iki ebeveyn sorumlu olsa da özellikle annelerin daha fazla fedakârlık yaptıklarını ve daha çok sorumluluk aldıklarını belirtti.

Annelerin çocuklarının bakımıyla ilgili içgüdüsel olarak davranış göstersler de yaşadıkları kaygının genellikle işleri zorlaştırdığını belirten Kurşun, "Bebekken çocuğunuzun çok ağladığı ve onu sakinleştiremediğiniz bir anı düşünün. Neden ağlıyor olabileceğine dair fikriniz yok. Siz gerildikçe, onun ağlamasına anlam veremedikçe bebeğiniz de ağlıyor. Bir yerden sonra bebeği kucağınıza aldığınızda onu sakinleştirmekte zorlanıyorsunuz çünkü bebeğiniz sizin gergin ve kaygılı halinizi hissediyor. Annem gergin olduğuna göre ağlamam gereken bir şey var diye düşünüp daha çok ağlıyor. Eğer siz kendinizi sakinleştirebilirseniz, bebeğinizle sakin bir ses tonu ve yumuşak dokunuşlarla konuşabilirseniz bir süre sonra o da sakinleşecektir" açıklamasında bulundu.

"Olması gerekene değil olan ana odaklanın"

Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, çocukların büyürken çok fazla çatışmadan geçtiklerini ve bir anne olarak bu çatışmaları iyi yönetebilmenin çocuğun empati yeteneği gelişmiş, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bir yetişkin olması açısından önemli olduğunu vurguladı. Kurşun, "Çocuklar büyürken zorlu deneyimler yaşar ve ebeveynlerin sınırlarını zorlar. Çünkü her koşulda ebeveyninin onun yanında olacağını görmek ister. Böyle durumlarda çocuğun hayat deneyimine eşlik etmek ve çocuğunuzun anlam vermesine yardımcı olmak için her koşulda sizin sakinliğiniz önemli olacak. Kendinize sakinleşmek için neye ihtiyacım var diye sorun. Olması gerekene değil olan ana odaklanın. Duygunuzu fark edin ve duygularınızın sesini dinleyin" dedi.

Her annenin çocuklarına karşı sorumlu olduğunu ancak diğer her konuda yardıma ihtiyaçları olabileceğinin unutulmaması gerektiğini söyleyen Klinik Psikolog İrem Burcu Kurşun, "Herkesin annelikle ilgili farklı fikirleri olabilir. Ancak her çocuk farklıdır ve her anne kendi çocuğunu diğer herkesten daha iyi tanır. O nedenle mümkün olduğunca kadınların anneliği ile ilgili yorum yapmaktan kaçınılmalıdır. Her deneyim özeldir ve farklıdır. Her anne de kendi annelik deneyiminde hiçbir süreci diğer annelerle birebir aynı yaşamaz. Annelere bu zorluklarla baş etmede sosyal destek göstermek önemlidir" ifadelerini kullandı.

KENDİNİZİ DE DÜŞÜNÜN VE "HAYIR" DEMEYİ BİLİN

Uluslararası Thetahealing Eğitmeni İpek Senem Aydın, farkındalık yaratan söylemlerine "Hayır" diyebilmek ile devam ediyor. Hayatta kendisinden önce başkalarını daha fazla düşünen ve her şeye "evet" diyenlere seslenen Aydın, reddetmenin, kabul etmemenin ve kişinin kendi değerinin önemine dikkat çekiyor.



Verdiği seminerler ve atölyeler ile birçok kişinin farkındalığını artıran, YouTube kanalına düzenli olarak yüklediği videolarla takipçilerine her konuda yardımcı olan Uluslararası Thetahealing Eğitmeni İpek Senem Aydın, kendine önem vermekte zorlananlara tavsiyeler veriyor. Aydın, "Hayır" diyemeyen ve aldığı sorumluluklarla kendini geri plana iten herkese sınırlarını yeniden inşa etmesine yardımcı oluyor.

"Hayır Diyemezseniz Çok Fazla Sorumluluk Alırsınız"

"Hayır" diyememe davranışının temellerinin çocukluk yıllarında atıldığını belirten İpek Senem Aydın, sınırları ihlal edilen çocukların güvensiz olup kendilerine olan güveni geliştiremediklerini ve diğer kişilere bağımlı olduklarını söylüyor. "Hayır diyemezsek ne olur?" sorusuna da cevap veren Aydın, "hayır" diyemeyen bir kişinin pek çok sorumluluk ve iş yükünü de kendinde biriktirdiğine dikkat çekiyor. Kişinin başkalarını memnun etme çabasına son vererek özgürleşme içine girmesi gerektiğini de vurgulayan Aydın, "hayır" deme konusunda sorun yaşayanların ise aileleriyle olan bağlantılarına bakmalarını öneriyor.

"Hayatın Merkezine Kendinizi Koyun"

"Hayır" diyemeyen pek çok kişinin etrafındakileri memnun etme çabası içine girdiğini belirten İpek Senem Aydın, böylelikle de kişinin kendisine zaman ayıramadığını ve bunun da zaman problemine yol açtığını ifade ediyor. "Gereksiz sorumluluk almaktan kaçınıp diğer insanları memnun etme çabasına bir son vermeliyiz" diyen Aydın; özgüveni olmayan, yetersizlik ve değersizlik duygusu olanların ise "hayır" diyemediğini vurguluyor. Hayatın merkezine öncelikle kişinin kendisini koyması gerektiğinin de altını çizen Aydın, mutlu ve huzurlu olmak için bir kişinin ilk adımına kendinden başlaması gerektiğini belirtiyor. "Başkalarına hayır diyemezseniz kendinize hayır demiş olursunuz, kendini yok saymış olursunuz, kendinizi yok sayarsanız kimse sizi görmez, yok sayar ve görmezlikten gelir" diyen Aydın, günlük ve iş hayatında kişilerin kimlere hayır diyemediğini ailedeki figürlerle ilişkilendirmeleri gerektiğini vurguluyor.

İpek Senem Aydın'ın YouTube kanalındaki "Neden hayır diyemiyoruz?" videosuna https://youtu.be/dfLxpgbnPFc linkinden ulaşılabilir.

YAZAR



Çocuk yetiştirmede Türk ve Yabancı Yaklaşımlar Arasındaki Ben



Bugünlerde pek çok platformda 'Helikopter Ebeveynlik' veya 'Kar Küreyici Ebeveynlik' arasındaki farklılıklar konuşuluyor. Ben de ilk hamileliğim boyunca acaba nasıl bir anne olacağım konusunda çok düşünmüş, çoğu zamanda karamsarlığa uğramıştım. İnternette okuduklarımız, gördüklerimiz ve çoğu annenin paylaşımı bazen bizleri karamsarlığa bazen de tam tersi aşırı rahatlığa sevk edebiliyor.

Bana göre bu konuda her ailenin kendi hikâyesi var. Hayat imkanlarının getirdiği zorluk veya kolaylıklar karşısında topluma yararlı bir birey yetiştirmek her ailenin en büyük hayalidir. Bu yolda tecrübelerim ve öğrendiklerim karşısında kesin söyleyebileceğim mükemmel aile veya mükemmel anne-baba diye bir şey olmadığıdır. Sonuçta hepimiz insanız, birçok zaman hayatta bunu çocuğuma veya eşime yapmam diyebileceğim şeyleri kendimi yaparken bulabiliyorum. Önemli olan bunların farkına varıp bir daha tekrarlamamaya çalışmak.

Benim de bu hayalimin başlangıç noktası hamileliğimden şu ana kadar olan zamanda bana farkındalık yaratan tecrübelerimi sizlerle paylaşmak istiyorum.

'Hamileliğin Tadını Çıkarın'

Daha hamile olduğumu öğreneli birkaç hafta olmuştu ki eşimin işi nedeniyle Amerika'ya taşınmamız gerekti. Hamile ve ailelerden uzaklaşacak olmamız nedeniyle bin bir nasihat aldım. Sen hamilesin sen hareket etmemelisin, sakın yukarı uzanma düşük yapabilirsin, vb. gibi birçok doğrum bilinen yanlışları dinledim. Bir yandan eşimle tek olmamın verdiği bilinmezlik beni düşündürürken bir yandan da kimsenin bana karışmayacağını bilmem beni rahatlatıyordu.

İlk doktor muayeneme gittim çok tatlı yaşlı bir kadın doktor muayene etti. Tabii 3.muayenemde aslında onun doktor değil ebe olduğunu öğrendim. Gittiğimiz ülkede belli bir haftaya kadar muayeneleri ebe gerçekleştiriyormuş. İlk muayeneden çıktık, bana tüm hamilelik sürecimi anlatmış kısa bir muayene ile bizi göndermişlerdi. Ultrason yapılmadığı için benim moralim alt üst olmuştu. Neden çocuğumu bana göstermediler diye eşimin başını yedim. Bu süreç 3-4 hafta sürdü. Bu dönemde doktor değiştirmeye hatta hastane değiştirmeye kadar araştırmalar yapmıştım.

İkinci muayene de çok kısa sürdü, bir şey anlamadan bir çiğneme vitamini tavsiye edip bizi gönderdiler. Gerilimim daha da artmıştı. Neyse ki 3. muayenede sorularımı hazırlayarak gitmiştim. Ebe durumu çok iyi anlamıştı ve doktoru da yanına çağırarak bana hamileliğim boyunca ultrasonun sadece 2 kez yapılacağını gerek görülmedikçe de bu şekilde kalacağını anlattılar. Ayrıca, bana hayatımda çok özel bir anı yaşadığımı, bu dönemi normal hayatıma devam ederek yaşamam gerektiğini en önemlisi de 'Hamileliğimin Tadını Çıkarmamı' tavsiye ettiler. Hamileliğim boyunca kızımla konuşmamı, severek yaptığım aktiviteleri devam ettirmemi, yürüyüş yapmamı, yapabiliyorsam yüzmemi spora devam etmemi önerdiler. Ve o görüşmeden sonra hamileliğim o kadar güzel geçti ki o anılarımı ölümsüzleştirdiğim fotoğraflara baktıkça çok mutlu oluyorum.

'Çocuğumuzun Bağışıklık Sistemi'

Hamileliğim boyunca aktif kalmaya çalıştım ve bu süreçte zaman zaman eşimin çalıştığı yere uğruyordum. Eşim Yüzme Milli Takım Antrenörü, o dönemde Michael Phelps ve antrenörü Bob Bowman ile çalışmak üzere bir projede yer alıyordu. Maryland eyaleti Baltimore şehrindeydik. Hava kışın -17 bazen -25 e kadar soğuyordu. Antrenman yaptıkları tesiste 8-10 yaşından tutun 20+ yaşa kadar birçok sporcu vardı. Beni şoke eden sudan çıkan sporcular şort tişört ıslak saçla tesisten çıkıp yanda çadır tenteden kurulu kondisyon salonuna geçip kara antrenmanı yapmaya devam etmeleriydi. Sonra doğumda bunun sebebini çok iyi öğrenmiştim.

Normal doğum yapıp sağlıklı bir kız çocuğu (Arya) dünyaya getirmiştim. Benle eşimi normal odaya aldılar, fakat bir terslik vardı oda 18 dereceydi. Eşim odayı nasıl ısıtabiliriz diye sorduğunda oda sıcaklığının 18 derece olması gerektiği bilgisi verilmişti. Bütün gece titreye titreye uyumuştuk. Üzerimde sadece bir cibinlik ve çarşaf örtebileceğimi söylemişlerdi. Arya'yı ara ara kontrole alırlar mosmor geri getirirlerdi. Onu da sadece ince bir zıbın, çorapsız ve ince bir pazenle kundaklar başka bir şey örtmemize izin vermezlerdi. Hastane çıkışında başka bir Doktor Aryanın bakımı ile ilgili bir eğitim vererek oda sıcaklığı ve bağışıklık gelişiminden tutun, uyku düzeni, yemek gibi birçok konularda görsel video izletip ve bilgi formları vermişlerdi. Özellikle odasının 18-19 derece olması gerektiği ve bunun bağışıklık sistemi gelişiminde önemli rol aldığını belirtmişti.

Yaşadığımız bu tecrübe sonradan yaşamımızın tümüne yayıldı. Yatak odalarımızı 18-21 derece aralığında tutuyor ve öyle yapmaya devam ediyoruz. Hatta 2. Doğumumu Türkiye'de yaptım. Doğum için hastaneye gittiğimde ilk kontrol ettiğimiz odanın sıcaklığı idi. Oda 28 dereceydi, eşim hemen ısıtmayı kapattı tüm camları açtı. Aylardan Nisan ve dışarda yağmur yağıyordu. Hastanede kaldığımız süre boyunca tüm camları açık tutup odayı 19-20 derece aralığında tutabilmiştik. Tüm bunlar ne kadar doğru ya da etkili olduğu konusunda çok emin değilim, ama emin olduğum şu ki çocuklarım nerdeyse hiç hasta olmadılar. Kışın bile çok rahat dışarda tişört ile dolaşabiliyorlar.

'Ailede Yeni Bir Birey'

Her anne-babanın ideali çocuklarını kendi ayakları üstünde durabilen, kendine güvenen bir birey olarak yetiştirmektir. Çocuğun kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, yeterince büyüdüğünde bir gün içinde kazanabileceği, öğrenebileceği bir beceri değildir. Sorumluluk bilincinin gelişmesi yaşamın ilk yıllarından itibaren atılan adımlar ile mümkündür. Hayat ile ilgili diğer değerler gibi sorumluluk da çocuğun öncelikle anne-babasından daha sonra sosyal çevresinden öğrendiği, geliştirdiği bir beceridir. Bizde aile olarak bu görüşte çocuklarımıza ilk yıllarından itibaren sorumluluk bilincini aşılayıp sağlıklı bir birey olmaları konusunda yardımcı olmaya çalışıyoruz.

Bu anlamda yurtdışı ve yurtiçinde çok fazla gözlem yapabilme şansım olmuştu. Yurtdışındaki ilk yıllarımızda bir apartman kompleksinde yaşıyorduk. Aryayı her gün apartmanın önünde veya yakındaki parka götürmeye çalışıyordum. Birçok kez yabancıların çocuklarını yerde toprakta asfaltta çimde emeklerken, düşerken, kalkarken, emziklerinin düşürüp tekrar yerden alıp tekrar kullanırken görürdüm. İlk dönemlerde çoğu zaman bunu anne-babaların çocukları ile ilgilenmediklerini düşünsem de aslında bu çocuğumuzun 'Yaşayarak-Yaparak' öğrenmenin ilk adımlarıdır. Anne-babalar olarak genellikle çocuklarımızı olumsuzluklardan koruma içgüdüsüyle hayatı çocuklar için kolaylaştırmaya çalışırız. Çocuklarımızın gelişmesinde en etkili yöntemlerden biri çocuğun davranışının sonucunu yaşamasına fırsat vermektir. Anne-baba olarak çocuğunuzun yapabileceği her şeyi kendi başına başarması için ona fırsat verin. Bana göre Türkiye'de toplum olarak en çok yaptığımız hata budur. Her şey hep çabuk olacak, hep bir yere yetişilecek ama sonucunda kaçırdığımız durum çocuğumuzun sağlıklı bir birey olarak gelişimidir.

Bir çocuk kaşığı kendi tutabildiği andan itibaren kendi başına yemek yeme sorumluluğunu almazsa ilerleyen yıllarda kendi ayakları üzerinde duran bir birey olma yoluna dezavantajlı olarak başlamış demektir.

Ev ortamında sorumluk alma becerilerini geliştirme fırsatı bulamayan çocuklar okul yıllarında ödevlerini ve eşyalarını sıklıkla unutan, çanta ve masalarını düzenlemekte zorlanan daha da önemlisi karşılaştıkları olaylar karşısında her zaman başkalarından yardım alma ihtiyacı duyan ve bu nedenle kendilerine olan güvenleri tam olarak gelişmeyen bireyler haline gelebilirler.

Ne yazık ki ülkemizde bu konularda çok aceleci ve çocuklarımızın yapması gereken davranışlar ve sorumlulukları fazlasıyla anne-babalar olarak sahipleniyoruz. Bizde hala bu konularda çocuklarımızla çatışmalar yaşıyoruz, hala onlara karşı hata yapabiliyoruz. İçinden çıkamadığımız durumlar da olabiliyor, fakat bu yanlışları devam ettirmemiz anlamına gelmiyor. Biz bu durumlarda kendimize sakin bir alan yaratıp durumu tekrar tekrar gözden geçirmeye çalışıyoruz. Nerede yanlış yaptığımızı bulmaya çalışır ve düzeltmeye çalışırız.

Bazen içinden çıkamadığımız durumlar da olabiliyor. Böyle durumlarda ara ara Aile danışmanımız Kübra Erturtgut'tan da yardım alıyoruz. Bazen ister çocuklarımızla ister eşimizle durumlar o kadar kronikleşiyor ki nerde yanlış yaptığımızı göremeyebiliyoruz. Böyle durumlarda görüşlerine güvendiğiniz yakınlarınız, dostlarınız veya bir aile danışmanı/psikolog tan yardım alabilirsiniz.

Kısaca kendi tecrübelerimi aktarmaya çalıştım,

Bundan sonra burada spor önerilerimle burada olacağım.

Bir sonraki yazımda görüşmek üzere,
Spor ve sağlıkla hoşçakalın...

Merve Melek Mutlu

Yağ yakımına yardımcı dört egzersiz

MACFit Merter Eğitmeni Mustafa Güler, fit bir vücuda sahip olmak için yağ yakmaya yardımcı dört etkili egzersiz paylaştı. Güler, tüm vücudu çalıştıran kolay ve etkili egzersizler ile yağ yakarken kas kazanılabileceğini de söyledi. Güler, "Egzersiz ne kadar yoğun olursa o kadar fazla kalori yakarız. Egzersiz yapmaya haftada 3-4 gün ayırarak hem kilo vermek hem de sıkılaşmak mümkün" dedi. İşte hedefe ulaşmak için dört adım:



Dumbbell Squat Press (10-12 tekrar)

Squat ve baş üstü press kombinasyonlarından oluşan bu bileşik egzersiz, omuz, bacak ve kalça gibi büyük yağ yakıcı kas gruplarını oluşturmaya yardımcı olur. Tüm vücudu çalıştıran egzersiz, bir çift dumbbell ile yapılır. Önce dumbbellar omuzların yanında iken topukları yere doğru bastırarak çömel. Ayağa kalkarken dumbbelları başının üstüne doğru kaldır. 10-12 tekrar yap.

Burpees – (10-12 tekrar)

Ayakta dururken squat pozisyonuna indikten sonra ellerini ayaklarının hemen önünde yere koy. El üstünde plank pozisyonunu oluşturmak için bacaklarınla geriye doğru zıpla ve sınav pozisyonu al. Daha sonra bacaklarını göğsüne geri getir ve ardından hareketi bitirmek için kuvvetli bir şekilde zıpla. 10-12 tekrar yap.



Mountain Climbers – (10-12 tekrar)

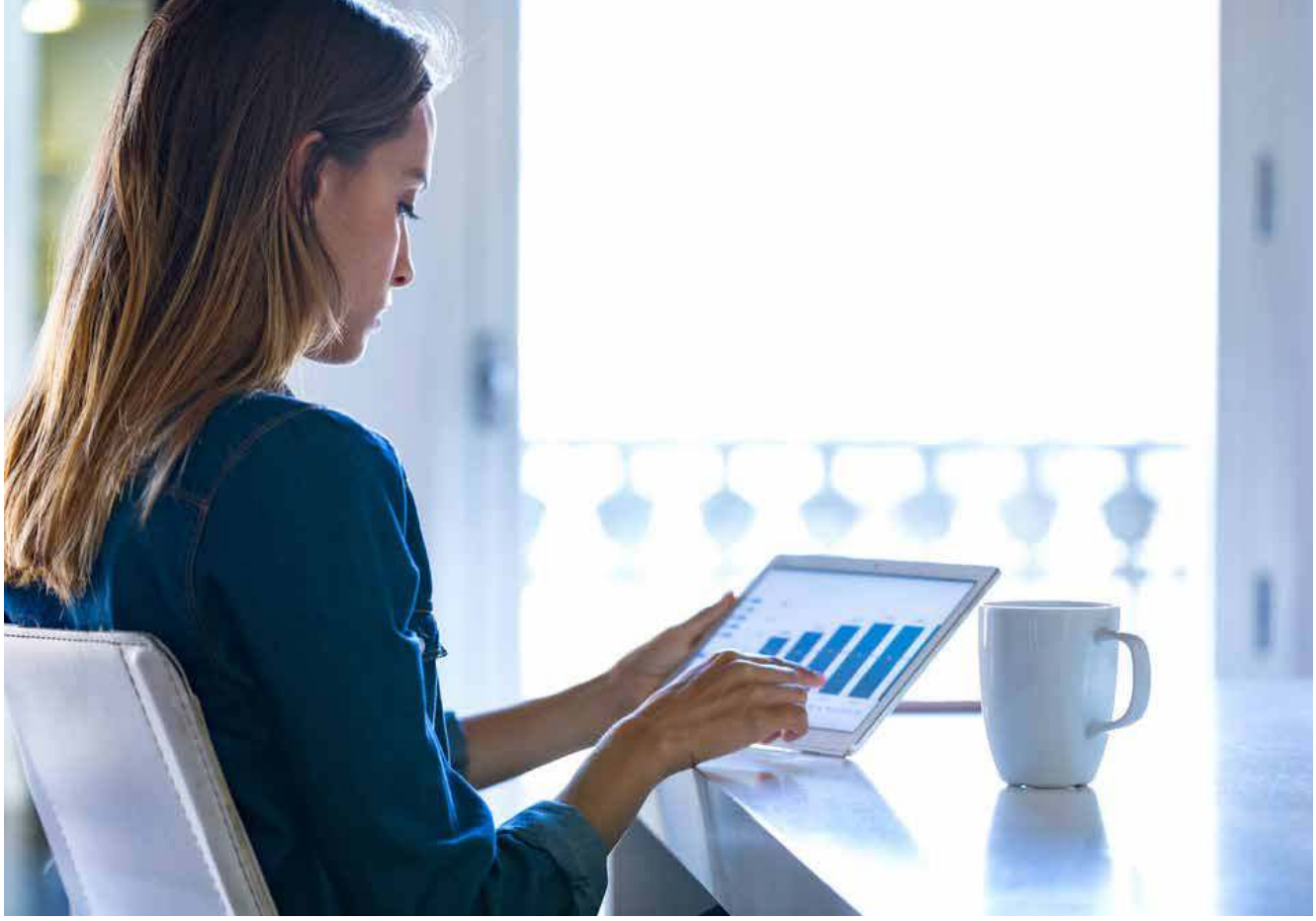
Hareket ellerin yerde, dizlerin de yerden biraz hava durarak başla; omuz, kalça ve ayak bileklerinden düz bir çizgi oluştur. Ellerin ve ayak parmaklarınla ağırlığını destekle ve yükü eşit dağıt. Bu pozisyondan dizlerini göğsüne doğru core bölgeni sıkı tutarak çek ve ardından göğsüne çektiğin ayağını değiştir. 10-12 tekrar yap.





Kettlebell Swings – (10-12 tekrar)

Kettlebell'i iki elinle sıkıca kavra, ayaklarını omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde aç. Başını yukarıda ve göğsünü de dik tutarak kalçandan öne doğru eğil. Kollarını düz tutarak, kettlebell'i omuz hizana getir. Bu esnada kettlebell'i kalça kuvvetinle ittiğinden emin ol, kettlebell omuz hizana geldiğinde kalçanı sık. 10-12 tekrar yap.



Hem iş hem de özel hayatı kolaylaştıran 5 dijital uygulama

Her geçen gün internet kullanıcılarına sunulan yeni dijital uygulamalar hem iş hem de özel hayatı kolaylaştırmaya devam ediyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle Generali Sigorta, hem iş hem de özel hayatta kolayca kullanılabilecek, zaman yönetimi ve verimli çalışma özelinde önemli faydalar sunacak uygulamaları paylaştı.

Realtime Board

Hem kişisel hem de ekip olarak kullanım olanağı sunan Realtime Board, en basit tabiriyle boş yere kağıt harcanmasını engelliyor ve sanal tahta özelliği sunuyor. Hem mobil hem masaüstü olarak kullanabilen bu uygulama; not alabilmeye, alınan notları veya görselleri ekip üyeleriyle kolayca paylaşabilmeye olanak sağlıyor. Eş zamanlı kullanılabilmesi ve birden fazla kişinin tahta üzerinde değişiklik yapabilmesi ise uygulamanın kullanımını kolaylaştırıyor.

Wrike

Son zamanların en önemli sorunlarının başında zaman yönetimi geliyor. Wrike adlı uygulama, özellikle farklı görevlere harcanan zamanı hesaplamak, günlük, haftalık, aylık ve yıllık takvimleri programlamak, iş arkadaşlarına görev dağılımı yapmak konusunda zaman yönetimi süreçlerini kolaylaştırıyor. Karmaşık projeleri tüm ekip üyeleri için en basit hale getiren uygulama, özelleştirilmiş raporlar, iş yükü yönetimi, gerçek zamanlı haber akışı gibi özellikleriyle de iş verimliliğini arttırıyor.

Airtable

Excel'in online hali olarak adlandırılan Airtable adlı uygulama; tablolar oluşturabilme, yeri geldiğinde bu tabloları veri tabanı olarak kullanabilme imkanı sunuyor. Projeler, müşteriler, fikirler gibi birçok birbirinden farklı şeyi organize etmeye olanak sağlayan uygulama, editöryel takvim, ürün tanıtımları ve müşteri ilişkileri yönetimi gibi çeşitli şablonlarla birlikte kullanıcılara sunuluyor.

1Password

Günümüz dünyasının en önemli sorunlarından başında güvenlik açıkları geliyor. Özellikle mevcut şifrelerin ele geçirilmesi tüm bilgileri, banka ya da kredi kartlarını, e-posta adreslerini tehdit edebilecek sonuçlar doğurabiliyor. 1Password uygulaması her platform ve site için karmaşık ve güvenli şifreler yaratarak, internet kullanıcılarını kaostan kurtarıyor ve şifrelerin güvenli bir şekilde saklanmasına olanak sunuyor.

Basecamp

Serbest çalışanlar için tasarlanan Basecamp, proje yönetimi ve iletişimi sağlayan bir uygulama olarak dikkat çekiyor. Bu uygulama, bir projeyi ya da programı yönetirken zorlanan ve yaşanan dağınıklıkla başa çıkmaya çalışırken zaman ve enerji kaybı yaşanan kişilerin yardımına yetişiyor ve çevrimiçi bir asistan olarak hayatlarını kolaylaştırıyor.

Evde kendi olanaklarıyla bitki yetiştirmek isteyenlere 5 öneri

Evde ya da işyerinde çiçek, bitki hatta küçük sebze ve meyveler yetiştirmek, bakımlarını yapmak pandemi süreciyle birlikte son zamanların en dinlendirici uğraşları arasında yer alıyor. Pandeminin stresinden uzaklaşmak, evde ya da ofiste kalınan zamanda keyifli bir hobiyle vakit geçirmek isteyenlerin sayısı ise her geçen gün artış gösteriyor. Ancak çiçeklerin ve diğer farklı bitkilerin solması, hayat sürelerinin kısa olması, canlılıkları ve parlaklarıyla ilgili sorunlar, bu dinlendirici ve keyifli uğraşın önde gelen sorunları olarak dikkat çekiyor.



Bitki besleme ürünleri sunan Bacteco'nun Tarım Danışmanı Harun Karakuş, pandeminin yalnız çiçek değil, sebze-meyve yetiştiriciliğine ve evde tarıma da ilgiyi artırdığını söylüyor. Karakuş, aynı yönelimin dünyada da olduğunu şöyle ifade ediyor: "Geçtiğimiz yıl İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre, pandemi döneminde televizyon seyretmenin ardından evde yapılan ikinci en popüler aktivite, bitki yetiştirmek ve evde tarım yapmak olarak öne çıkıyor. Bitkilerin yemek pişirmenin bile önüne geçtiği görülürken, Amerika ve Kanada'da yürütülen bir başka araştırma, her 2 kişiden birinin (ankete katılanların %51'i) pandemi döneminde evinde en az bir tür meyve ya da sebze yetiştirdiğini gösteriyor. Bu kişilerin %17,4'ü pandemiyle birlikte evde ilk kez sebze ya da meyve yetiştirmeye başladığını söylüyor."

Evde kendi olanaklarıyla bitki yetiştirmek veya tarım yapmak isteyenlere 5 öneri

Harun Karakuş, evinde veya işyerinde minik bir bahçe düşleyenlerin yanı sıra, balkonunda organik meyve veya sebze yetiştirmek ya da evde tarım yapmak isteyenlere özel önerilerini şöyle paylaşıyor:

Yetiştirmek istediğiniz bitkiyle ilgili ayrıntılı bilgi edinin

Eğer toprak ve bitki yetiştiriciliğiyle ilgili deneyiminiz yoksa, öncelikle bitkileri ya da yetiştireceğiniz sebze ve meyveleri tanıyın. Çünkü her bitkinin, sebzenin ve meyvenin kendine özgü iklim, toprak ve yetiştiricilik özellikleri var.

Gerekli koşulları yaratın

Yetiştirilecek bitki, meyve ya da sebze için gerekli ortam ve koşulların sağlanması önemlidir. Kökleri ve yaprakları için uygun ışığın sağlanması, mekanın düzenlenmesi, uygun büyüklükte saksı ya da alan kullanımı, güneşi çok sevmeyen bitkiler yetiştirilecekse şemsiye ya da tente kullanılması, toprağın nemli kalmasının sağlanması gibi noktalar, öncelikle dikkat edilmesi gereken unsurlar arasında yer alıyor.

Doğru toprağı seçin

Yetiştirilmek istediğiniz bitki için toprak verimli, fazla suyun tahliye edilmesi için iyi drene edilmiş ve besin elementleri bakımından zengin olmalıdır. Uygun toprağı, bahçe ürünleri satan mağazalardan kolayca temin edebilirsiniz.

Sabırlı olun

Her yaşta zevkle yapabileceğiniz bu rahatlatıcı hobiye, yetiştirmek istediğiniz bitki, sebze ya da meyvelere zaman ayırın, sabırlı olun. Büyümelerinin her aşamasını gözlemlemek ve ortam koşullarının devamlılığını sağlamak oldukça önemlidir.

Bitkilerin hayat süresini uzatan formüller kullanın

Bakım setleri ve ürünleri, bitki yetiştirirken yaşadığınız sorunlara birkaç günde ve gözle görülür çözümler sunar. Formüllerinde bulunan maddeler ve vitaminler sayesinde, bitkilerin besin ihtiyacının tamamını karşılar. Bitkilerin hayat süresinin uzamasını, yapraklarının daha yeşil ve sağlıklı olmasını, canlılık ve parlaklarının artmasını sağlarken, aynı zamanda zararlı böceklerin de bitkinlerden uzak durmasına yardımcı olur.

Web sitenize profesyonel destek için

BURADAYIZ



www.Zgbilisim.com
0536 678 33 23

YAZAR



Hadi Oynayalım mı?

Bir çocuğu oynarken gözlediniz mi hiç? Mesela hayal edelim; arabaları dizmiş, önüne tahtalardan bir kale yapmış, tam bunların yukarısından da büyük bir dinozor gelip bütün o kaleyi yıkıyor ve arabalar korkuyla dağılıyorlar. Çocuk da aynı o heyecanla önce "dinozor gibi" oluyor sonra arabaların etrafa yayılan sesi oluyor. Sanki oyunu oynamıyor da oyunun bir parçası oluyor. Burada bitmiyor tabii ki, aynı sahne bir daha bir daha, ne zaman ki çocuk artık bunu oynamak istemeyene kadar sürüyor. İşte! Bir çocuğun dili bu. Oyun. Diyelim o sırada orada arabalar yoktu, kale yoktu, dinozor yoktu... Başka nesnelerle araba da oluyor, kale de dinozor da.

Bir çocuğun oyununa konuk olduğumuzda ya da onunla bir oyun alanını paylaştığımızda aslında onun dünyasını da şahitlik etmiş oluyoruz. O an neye ihtiyacı var, kafasını karıştıran neler var, onu zorlayan ya da ona iyi gelen, kendisini güçlü ve keyifli hissettiren neler var... Oyuncakların anlattığı semboller, çocuğun onlarla kurduğu ilişkiyi gözlemek ve anlamaya çalışmak o kadar kıymetli ki... Bunu yaparak aslında hem kendiyle kurduğu ilişkiyi hem de dünyayı nasıl algıladığını gözlemleme ve bir ölçüde de anlama şansımız oluyor.

Malum tam kapanma adıyla uzunca bir süre evlerimizde kalacağız. Geçen sene yaşadığımız gibi bu sene de baharın gelişine evlerimizden uyumlanıyoruz. Doğadan bu kadar ayrı kalmanın hiç de iyi gelmediğini düşündüğüm bir anda çocukların bununla nasıl baş ettiklerini ve daha da ötesinde birçok başka şeyle de nasıl baş ettiklerini durdum düşündüm. Oyundan bahsetme ihtiyacı da bu vesileyle ortaya çıkmış oldu.

OYUN NEDİR?

Bir nefes alma alanı, bir kendini gerçekleştirme fırsatı, sözel olarak anlatılamayanların kendilerine bir çıkış yolu bulma aracı... Oyunu tanımlayan bazıları onun için boş zaman aktivitesi demiş, bazıları yetişkinlik rollerinin öğretildiği bir yol diye tanımlamış... Ayrıca hareketli oyunlar, dramatik oyunlar, sembolik oyunlar gibi türleri de tanımlanmış. Bunların hepsini aklımda tutarak şunu sormak istiyorum; bir çocuk oyun oynayarak ne yapıyor?

Hepimizin dünyayla ilişki kurma ve kendimizi ifade etme yolları var. Bu yolların hem benzeştiği hem farklılaştığı birçok nokta mevcut. Biz yetişkinler kendimizi çoğunlukla dilimiz aracılığıyla anlatıyoruz dünyaya ve dolayısıyla dünyadan gelen sözel mesajları almaya da daha yatkınız. Çocuklar ise kendilerini sözel olarak ifade etmekte yavaş yavaş yetkinleşmeye başladıkları için birçok şeyi oyun kanalıyla çok daha yalın ve gerçek bir şekilde anlatabiliyorlar. Hem dünyayı nasıl gördüklerini ve nasıl anlamlandırdıklarını hem bu anlama nasıl yanıt verdiklerini, bu yanıtı verirken kendilerinin hangi parçalarını öne çıkardıklarını ve hangi parçalarıyla bütünleşmekte mücadele ettiklerini görme şansımız oluyor. Sonrasında konuşulduğu taktirde çocukların da bunu fark etme şansları oluyor elbette. Yani oyun çocuğun dünyası oluyor bir anlamda...O çağırdıkça gitmenin ve bazen çağırmasa da birlikte oynamayı teklif etmenin, bu dönemde bir çocuk için yapılabilecek en kıymetli şeylerden biri olduğunu düşünüyorum.



Uzm. Nilay Göncü Arslan
Gelişim Psikolojisi Uzmanı
Aile Danışmanı
nilay_goncu@hotmail.com

Türkiye'nin suyunu takip etmenin artık bir yolu var:

Finish Su Endeksi

Suyun değerini herkesin bilmesi için TSKB ile dünyada bir ilki gerçekleştiriyoruz. Yakında "Barajlarımız dolu mu" veya "Tasarruf yapıyor muyuz" gibi soruların cevabını tek bir değerden takip edebileceğiz: Karşınızda Finish Su Endeksi.



STRATEJİK DANIŞMAN

TSKB DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

yarınınsuyu.com

finish



Karantina Yazı...



Yaz geldi! Baharın güzelliklerini camdan da olsa gördük, hissettik. İçimiz bir buruk bu sene. Ağaçlar ve doğa bizi dışlamış gibi. Saygı duymadığımız, varlıklarına şükretmeyi unuttuğumuz için, onlar İçin akan hayat bizim için durdu... Eğer her şey biter, doğa özrümüzü kabul ederse önümizde dolu dolu yaşanacak 3 ay var! Kimimiz denize hasret, kimimiz de bol oksijenli bir doğa tatiline... Herkes kendine iyi gelecek yeri bilir elbet, ben bugün en çok tatilde bizlere iyi gelecek okunacak, akıcı kitapları önermek istiyorum. Çünkü bir kafa tatilinin olmazsa olmazı; soluksuz okunacak kitaplardır.

Püfür püfür esen bir sahilde, saat akşam 6 sularını gösterirken bir Türk kahvesi söyledikten sonra eline aldığın romanın en heyecanlı sayfalarına dalıp gitmek... İşte benim için özlenen tatilin özeti budur! Tabii ki bu esnada eşimiz ve çocuğumuz kendilerine oyalanacak 'sessiz' bir aktivite bulmuş olmalı ki her şey hayal ettiğimiz gibi olabilsin.

İlk gideceğim yer Antalya olur benim. Yazın başında, havalar daha bunaltmıyorken en çok Akdeniz'i severim. Yanımda da sevgili Bircan Yıldırım'ın kaleme aldığı 'Hayat Cesurlara Torpil Geçer'i olurdu bu yıl ilk tatilimde. Çünkü kişisel gelişime ve pozitif satırlarla buluşmaya her zamankinden çok ihtiyacım var. Kitabı ilk okuduğumda

'Hayat sadece yola çıkmayı göze alanları kahramanlaştırır!' cümlesi beni çok etkilemişti.

Yapmayı planladığınız, cesaret bulamadığınız, uzaktan seyredaldığınız her bir adım sizin değişiminiz olabilir, bunu unutmayın! Bu yaz bunu yapabilmek için kendinizi motive etmek istiyorsanuz bu kitabı mutlaka yanınıza alın.

Beni etkileyen ve şiddetle tavsiye edeceğim bir diğer kitap ise; Virginie Grimaldi'nin kaleme aldığı 'Büyüdüğün Zaman Anlayacaksın' adlı kitabı. Fransa'nın bestseller'ı olan bu kitap; anlatacak hikayesi olanların, yeni bir hayat inşa edenlerin, aşkın ve değişimin hikayesi olarak öne çıkıyor. Hayatınızın en güzel zamanları olacağına inandığımız 20li yaşlarda, istemediğiniz bir işte ve sosyal ortamda olduğunuzu düşününün. Bir huzur evinde! Ve hikaye o huzur evine giden kızın değişimiyle birlikte şekil alıyor, değişiyor, dönüşüyor. Soluksuz okuyacağınıza eminim.

Ben bu yaz kendimi epey motive edeceğim ve kişisel yolculuğuma yeni yol haritaları ekleyeceğim. Şimdi sıra sizde!

Annelere ve babalara olan önerilerimi bir kenara koyup, dolu dolu 3 ayı bolca aktiviteyle geçirmeyi bekleyen çocuklar için de harika bir tavsiyem var: Doğaya Dönüş Kampi'nı duydunuz mu? İnstagram sayfaları @dogayadonuskampi Çocuklarla yapabileceğiniz harika aktiviteler, onlarla huzurla doğada olabileceğiniz harika bir kamp macerası sunuyor. Bir incelemenizi, tüm teknolojik aletlerden uzak, çocuklarla birlikte ruhunuzu dinlendirecek bu harika Detoksu hem onlara hem kendinize armağan etmenizi öneririm.

Sevgiler,

Merve İpek Öztürk

@merveipekozturk

LÖSEV BÜYÜDÜ

artık

YETİŞKİN LÖSEMİ VE KANSER HASTALARINA DA

tedavi, maddi ve sosyal destek veriyor.

www.losev.org.tr
0312 447 06 60



losev1998

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

NİRENGİ

O'NUN SESİ OL!

Mağdur çocuk tehdit edildiği, korktuğu veya kimi zaman ailesinin dağılmasından çekindiği için sessiz kalabilir. İstismardan şüpheleniyorsan veya eminsen sessiz kalma.

ÜCRETSİZ YASAL ve PSİKOSOSYAL DANIŞMANLIK İÇİN NİRENGİ DERNEĞİ İSTİSMARA KARŞI DESTEK HATTINI ARAYABİLİRSİN.

0850 216 53 67

www.nirengidernegi.org





TEK BAŞINA ANNELİK



"Şu anda basmakalıp ya da damgalanmanın ağırlığını hisseden tek ebeveynlere, bekar bir anne olarak geçirdiğim yıllardan hayatımın diğer bölümlerinden çok daha gurur duyduğumu söyleyebilirim." – J.K. Rowling

İster boşanmış, ister eşini kaybetmiş ya da hiç evlenmemiş bekar bir anne olmayı seçiyor olun, size kesin olarak söyleyebileceğim bir şey var ki: Bekar anne statüsüne geçtiğinizde, hayat bir daha asla eskisi gibi olmayacak!

Çok uzun bir yolculuğun içinde tek başına olduğunu hissettiğin zamanlar çok olacak. Fakat J.K Rowling'in de dediği gibi sana garanti edebileceğim bir şey varsa o da dönüp baktığında yaşadığın her andan gurur duyacak olman.

İşte bu nedenle tek başına anneliğimde ne kadar debelendiğimden ziyade tek başına anneliğin bana-bize kattığı güçten, dayanıklılıktan ve yaşama karşı esnek olmaktan bahsedeceğim bugün.

AHH O YETERSİZLİK DUYGUSU!

Hayatının en güzel deneyimi olarak adlandırsan bile annelik başlı başına zor ve stresli bir süreç. Tek başına çocuk yetiştiren bir anne olunca ise sanki her şey alt üst olmuş ve çok daha yalnız ve korkutucu bir dünyada hissedebilirsin kendini. Aklın zaten çocuğunun geleceğini korumak ile fazlaca meşgul iken; bir de bunu tek başına yapacak olmanın zorluğu altında iyice ağırlaşıyor olabilirsin. Üstüne üstlük iyisiyle, kötüsüyle birçok şeyi bir partner ile paylaşamamak daha çok yoruyor insanı...

Tek başına çocuk büyüten bir arkadaşımla konuştuğumda bir keresinde bana hiç aklımdan çıkmayan bir şey söylemişti: 'Ne yapacağız? değil de "ne yapacağım? oluyor hayat bir anda.' Doğru mu karar veriyorsun, yanlış mı? Bunu sana içini rahatlatacak kadar güvenilir bir şekilde söyleyecek kimse olmuyor belki de.

Bir de devamlı içini kemirip bitiren yetersizlik duygusu var. Sonuçta ortada yadsınmayacak bir açık var. Bir tarafın o açığı asla kapatamayacağını biliyor ama yine de normalden daha da fazla çabalamaya engel olamıyorsun. Bu yüzden neyin var neyin yoksa bir anda çocuğuna/çocuklarına veriyor olarak buluyorsun kendini.

Ve hep arkada oynayan yalnızlık hissi, yalnızlık korkusu. Yine arkadaşımla konuşurken en büyük korkusunun çocuğu dışarı çıktığında kendini gösterdiğini söylemişti. Hele gece dışarıdaysa daha da ürkütücü oluyordu onun için. Ya ona bir şey olursa? O zaman kimden hemen yardım isteyebilirdi ki?

Bir şey kesin ki; yalnız anne olmak sana her zaman böyle hissettirmeyecek. Her zaman zor ve altından kalkılamaz bir görev gibi olmayacak bu süreç. Zamanla, hayatın temposuna adapte oldukça su bir şekilde yolunu bulacak ve akacak.

Yolculuğun bir noktasında - ki seni temin edebilirim,- bu çok uzun bir süre olamayacak-ne kadar güçlendiğini görünce bütün tatsız deneyimler sadece birer anı olarak kalacak zihninde. Çünkü ilk defa belki de hiç olmadığı kadar kendine güvenmek zorunda olarak bulacaksın kendini. Bir noktada, sadece bu işi kotardığının değil, aynı zamanda çok da iyi kotardığının da farkına varacaksın. Tek başına bir ebeveyn olmak, yaptığın her şeyi şekillendirecek, sana güç ve etkinlik sağlayacak. İnan bana giderek daha da kolaylaşacak ve bu yeni keşfedilen güç seni harika yerlere götürecek!

KULAĞINA BİR KAÇ KÜPE

Şunu hiç unutmamanı istiyorum: elinde geleni yapıyorsun ve yaptın. Bu hayli hayli yeterli. "Geleneksel beklentileri unutup, aileni sevgi ve neşe dolu bir atmosferde büyütmeye odaklanmak"; işte önemli olan budur. Mutlu bir çocukluk, çocuklarımıza devredebileceğimiz en büyük mirastır. Mükemmel aile diye bir şey yok inan bana, anne ve babanın var olduğu ailelerde bile sorunlar o kadar çok ki. Bu yüzden asıl önemli olan ailedeki kişi sayısından ziyade o ailedeki bireylerin mutlu olması.

Bu yolculuğu kolaylaştırmak için yapabileceğin çok şey var:

- Bunlardan ilki 'hayır' demeyi öğrenmen. Bir eksiği kapatmak uğruna her şeye evet deme hatasına düşmen hayatını olduğundan daha da zorlaştırmakla kalmayıp, çocuğuna da istemeyeceğin bir gelecek çizmene sebep olabilir.

-Sosyal hayatını rafa kaldırma. Evet, tek ebeveyn olarak, evde fiziksel ve duygusal olarak ihtiyaç duyuluyorsun. Ancak bu bütün hayatını kaplarsa kendine acımana sebep olabilir. Sadece dışarı çıkmak için önceden plan yapmaya alış ve dilediğin gibi eğlenebileceğin bir alan yarat.

- Yardım istemekte utanılacak bir şey yok. İnsanız sonuçta her şeye yetişemeyiz. Yardım iste ve yardım eli gelince onu tut. İnan hayatında seni seven ve sana yardım etmek isteyenler insanlar var.

-Yardım istemekten söz etmişken çocuklarına iş vermekten çekinme. Yapabildikleri kadar sana yardımcı olmalarına teşvik et. Odalarını sen toplama, bırak kendileri toplamayı öğrensin. Öncelikle bu onlara çalışmanın ve katkıda bulunmanın önemini öğretecek; ancak daha da önemlisi sana iş ve zaman kazandıracak.

VE KENDİNE TEŞEKKÜR ETMEYİ UNUTMA

Evet tek başına annelik meşakkatli ve ürkütücü bir yol olabilir. Fakat anneliğin kendisi de zaten öyle değil midir? Kendine inandığın ve düzenini oturtup ona sadık kaldığın sürece üstesinden gelinmeyecek hiçbir şey yok. Tek başına annelik seni hiçbir deneyimin yapamayacağı kadar güçlendirecek. Günün sonunda olduğun kişiden, başardığın işlerden ve pırıl pırıl çocuklarını yetiştirmenden dolayı kendinle gurur duyacaksın ve duymalısın!

Unutmadan, Mayıs ayı anneler için en güzel aylardan birisi şüphesiz. Tüm annelerin anneler günü kutlu olsun!

Sağlıcakla ve Sevgiyle,

Gül Çukur

gul@gulcukur.com
Instagram :@gulcukurr
Web : gulcukur.com



Nokta Atışı



Hayata virgül koymaya gerek görmedim hiçbir zaman. Anı dondurmak gibi bir özelliğim yok ki acıyı virgülle keseyim, korkuyu ikiye böleyim.

Virgülün cümle içerisinde görevi nefes aldırmaktır. Küçük bir es. Yaşamda ise belirsizliktir anlamı. Tamam mı, devam mı? Açık bir kapıdan çok çatlamış bir boru gibidir. Hayatınıza aniden sızar...

Bu sebeple ben noktayı tercih ederim. Asildir nokta, savaşçıdır, kaypak değildir. Her şeyden önce bir duruşu vardır noktanın. Kesin ve nettir, kısa ve özdür. Eğilmez, bükülmez. Aldığı kararı sorgulatmaz. En güzeli de dönüşü yoktur ya noktanın işte ben onu severim...

Hayatın akışını neden virgülle durdurayım ki? Korkularım için mi, tabularım için mi? Yıktım geçtim hepsini. Yarınım belli mi ya da bir saniye sonrası?

Hiç ölmeyecekmiş gibi değil, her an ölecekmiş gibi yaşayacaksın dolu dolu. Çocuk olacaksın, kâşif olacaksın, kanat çırpacaksın, âşık olacaksın. Tüm bunları yaparken bir de kendin olacaksın.

Dibe de vuracaksın, ihanete de uğrayacaksın ama vazgeçmeyi bileceksin.

Her nokta bir son değil yeni başlangıçlar da getirecek yaşamına. Bazen vazgeçtiğinde yeniden şekillenecek hayatın.

Sen sadece mutlu olacaksın nokta.

Seda Küçük
Roman Yazarı
İnstagram: yabancises


BİZİ
TAKİPTE
KALIN
MothersLifeMagazine

YAZAR



Çocuklarımızı Sınava Hazırlamak

Sınavlar çeşitli formlarda ömür boyu karşımıza çıkacak durumlardır. Bu yüzden çocuklarımızı erken yaşlarda sınavlara hazırlamayı başarırsak hem anne baba olarak rahat ederiz, hem de çocuklar erken yaşta hazırlanmaya başladığı sınavlarda çok daha başarılı olurlar.

Okullardaki sınav sistemini hepimiz eğitim dönemlerimiz içerisinde yaşadık. Okuldan mezun olduktan sonra iş hayatımız için gireceğimiz mülakatlardan tutunda evleneceğimiz insanların yakınları tarafından adı yazılı olmayan sınavlara da tabii olacağız. Kısacası sınavlar, hayatımızın her aşamasında olacaktır. Bizler bu durumu stres kaynağı olmaktan çıkartıp, eğlenceli hale nasıl getirebiliriz?

Öncelikle stres kelimesini açıklamak isterim. İnsanlar tanımlayamadıkları her duyguya stres demeye alışkın oldukları için stres durumuna çözüm üretemiyorlar. Oysa ki stres kelimesinin açılımında karışık duygular yer alır. Bu duygular kişilerin elini, kolunu bağlayan cinste olmaktadır. En büyük kısım da stresin korku kaynağı olmasıdır. Yani sınav stresi dediğimiz şey aslında korkudur. Sınav stresinde korkularımızla yüzleşiyoruz. Çocuklarda sınav zamanı stres oluyorsa, aslında bu duruma korku duyuyor olmasıdır. Peki neden korkuyor?

Çocuklar başarısız olmaktan, anne ve babaya karşı mahcup olmaktan, geleceği hakkında olumsuz düşünceler ve arkadaşlarından daha düşük aldığında sınıf içinde ki pozisyonu hakkında korkular üretiyor. Bu saydığımız korkularında en altına inebiliriz. Çocuklar, niçin başarısız olmaktan korkar? Hiç düşündünüz mü? Çocuğunuzla güzel vakit geçirdiğiniz bir zamanda bu soruyu çocuğunuza sorup cevabı da kendisinden almaya çalışın. Şunu bilmelisiniz ki çocuğunuzda aynı sebepleri sunacaktır. Sizin bu soruları ona yöneltmeniz aranızdaki bağıda güçlendirecektir. Sormanızı mutlaka tavsiye ediyorum.

Başaramazsan ne olur? diye sorduğunuzda çocuğunuzdan alacağınız cevap zayıf alırım olacaktır. Zayıf almak bir ölçü aracı olduğu için çocuklar bu durumla yüzleşmekten korkuyor. Şartlar ne olursa olsun çocuğunuza sevginizi hissettirin, bu kelimenin altını çizmek istiyorum söylemek, hissettirmenin yöntemlerinden bir tanesidir. İşitsel çocuklar, yani dünyayı işiterek algılayan çocuklar, seni seviyorum sözcüğünü duyma ihtiyacı içindedirler. Dokunsal çocuklara ise her şart altında sevileceklerini, sarılarak, saçlarını okşayarak hissettirebilirsiniz. Çocuğunuzu siz tanıyorsunuz. Sevgiyi ne kadar küçük yaşlardan itibaren gösterirseniz çocuğunuz o kadar iyi hissedecektir. Çocuklar sevildikçe potansiyelini sonuna kadar kullanılır ve çok güzel işler çıkarır ortaya. Ebeveynler olarak bu bilinçle çocuğunuza yaklaşırsanız, çocuğunuz güzel başarılara imza atacaktır. Ömür boyu her türlü sınavda başarılı olacaktır.

Yaşı daha küçük çocukları olan anne ve babalara tavsiyem sınav durumunu bir oyuna çevirmeleri olacaktır. Matematiği bulmaca çözer gibi anımsatırlarsa çocukta yapamazsam korkusu oluşmaz. Anne ve babalar olarak çocuğumuzun bu tür korkularından çıkmasına yardımcı olacağız. Yine tekrarlıyorum iş başa düştü ☒

Kolay Gelsin...

Lily Lale Gülmez

BİLİNÇALTI UZMANI



misscatdesign





MISSCAT
DESIGN

Her zevke hediye Misscat'te

Sağlığınız ön planda organik ve elyapımı tasarımlar

Misscat Dükkan'da



















MISSCAT
misscatdesign
www.misscatdesign.com
D Marin
TURGUTREİS
Gazi Mustafa Kemal Blv. No:24
Turgutreis, Bodrum



LGS'ye 1 Ay Kala Öğrenciler Nasıl Bir Yol İzlemeli?

LGS'ye 1 ay kala sınav heyecanı yaşayan öğrencilere dair tüyolar ve önerilerini paylaşan Eğitim Uzmanı Koray Varol; "Konu eksiklerinin neler olduğunu belirlerken deneme sınavlarında yanlış yaptıkları konular onlara yol gösterici olacaktır. Bir başka deyişle, her deneme sınavı sonrasında kazanımlara göre doğru yanlış analizi yapması gereken öğrenciler yanlış yaptıkları soruların konularına dönüp tekrar çalışmalıdırlar. Bu anlamda denem sınavları oldukça yol göstericidir" dedi.

Uzun bir süre emek verilen sürecin sonuna yaklaşıyoruz. Öğrencilerin, velilerin ve öğretmenlerin beklentileri çocukların çalıştıkları doğrultuda bir sonuç almak. Bu sürecin nasıl geçirdiğinin oldukça önemli olması ile beraber son bir ayın nasıl geçirildiği de yine çok önemlidir. Var olan eksiklerin giderilmesi, öğrenilmiş konuların pekiştirilmesi, farklı tarzda sorular ile pratik yapılması için sınava hazırlık sürecinin son dönemleri oldukça kritik bir öneme sahiptir.

Öncelikli olarak öğrenciler konu eksiklerini gidermeye çalışarak bu bir ayı tamamlamaya gayret etmelidirler. Konu eksiklerinin neler olduğunu belirlerken deneme sınavlarında yanlış yaptıkları konular onlara yol gösterici olacaktır. Bir başka deyişle, her deneme sınavı sonrasında kazanımlara göre doğru yanlış analizi yapması gereken öğrenciler yanlış yaptıkları soruların konularına dönüp tekrar çalışmalıdırlar. Bu anlamda denem sınavları oldukça yol göstericidir.

Var olan konu eksiklerinin tamamlanmasının ardından bu konular ile ilgili soruların çözülmesi oldukça önemlidir. Tekrar edilen konunun tam olarak öğrenilip öğrenilmediğinin fark edilmesi için soru çözüm pratikleri oldukça önemlidir. Kimi zaman öğrenciler konu tekrarı yaparken, o konuyu anladıklarına dair bir fikir geliştirirler. Fakat var olan soru çeşitliliği içerisinde o konuya dair anlaşılmayan bir kısmın olduğu fark edilebilir. Bu nedenle tamamlanan konu eksiklerinden sonra soru çözümü yapmak oldukça önemlidir.

Konu eksikleri tamamlanırken öğretmenlerinden ya da konuyu bilen arkadaşlarından destek alabilirler. Özellikle kısıtlı bir sürenin kaldığı göz önünde bulundurulduğunda eksikler tamamlanırken oldukça pratik olmak önemlidir. Bu nedenle de pratik ve verimli bir yoldan konu eksiklerinin giderilmesi için



öğretmenlerden destek istemek oldukça önemlidir.

Konunun yalnızca ana çizgilerine değil her konunun bütün alt başlıklarına ve kazanımlarına hâkim olunmasını gerekmektedir.

Öğrenciler yalnızca konu eksiklerini tamamlama ile değil aynı zamanda bildikleri konuları tekrar etmeye de zaman ayırmalıdırlar. Çünkü bilinen konular da tekrar edilmedikçe unutulmuş, detayları silikleşmiş olabilir. Konular birçok alt başlık ve kazanım barındırdığı için sürekli tekrarı gerektiren bir çalışma şeklini benimsemek son bir ay için de oldukça önemlidir. Eksik olduğu konular tamamlandıkça ve konuların tekrarını yaptıktan sonra bunlarla ilgili soru çözümü yapması, konuları pekiştirmesini sağlar.

Ailelere düşen de bazı görev ve sorumluklar vardır. Ailelerin, sınav sonucu ne olursa her zaman çocuklarını destekleyeceklerini çocuklarına söylemeleri oldukça önemlidir. Önemli olan sonuçtan ziyade çocuğun süreç boyunca gösterdiği çabadır. Bu nedenle, aile çocuk ile iletişim kurarken bu süreçte harcadığı emeği dile getirmeye dair geri bildirimlerde bulunmalıdır. Sonuç ne olursa olsun onun gösterdiği çabanın önemli olduğunun altının çizilmesi önemlidir. Böylece çocuklar, hayatta hedefledikleri noktaya ulaşmak için asıl yapmaları gerektiğinin çaba harcamak olduğunun da bilincini kazanmış olur. Bu özellikle de başarı ile yakından ilişkili bir özelliktir.

Ailenin koşulsuz sevgi ve destek ortamı sunması da yine benzer şekilde oldukça önemlidir. Sonuç ne olursa olsun bunun onların sevgisinde bir şeyi değiştirmeyeceği, normal yaşamlarının olduğu gibi devam edeceği mesajını çocuğa doğru bir şekilde vermesi çocuğun kendini daha iyi hissetmesine olanak sağlar.

Sınava son bir ay kala ailelerin olumsuz eleştiriden ziyade yapıcı, destekleyici, güven verici bir tutum sergilemeleri, çocukların kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar.

Eğer öğrenci sınav kaygısı yaşıyorsa bu kaygı aile bireyleri tarafından da konuşulmalıdır. Kaygının olduğu yerde zihinden geçen bazı olumsuz senaryolar da vardır. Bu kaygıya nelerin neden olduğunu, ne düşündüğünü, zihninden geçen olumsuz senaryoları konuşmak çocuk için rahatlatıcı olacaktır. Çocuğun dile getirdiği olumsuz senaryolar içerisinde alternatifler üretmek, eğer o durum gerçekleşirse bile neler yapabileceğini konuşmak çocuk için önemli bir güven kaynağıdır.

Stresin arttığı bu süreçte öğrencinin ders dışında sosyalleşme ihtiyacı da artacak. Aileler bu noktada, çocuğa destek olmalıdır. Birlikte geçirilecek sosyal etkinlik, bir pazar kahvaltısı, bir piknik kısacası pandemi şartlarının izin verdiği ölçüde aileyle geçirilecek küçük zamanlar, çocuğun bu ihtiyacını en doğru şekilde karşılayabilir. Bir öğrencinin bu adımların hepsini düzenli bir şekilde tamamlaması da ona başarıyı getirir. Sınava girecek bütün öğrencilere başarılar dileriz.

Koray Varol

Eğitim Uzmanı
Instagram: @korayvarolcom

Balık yağı kullanımında nelere dikkat etmeliyiz?

Özellikle pandemi döneminde sağlığımız için kullanmaya başladığımız takviye edici gıdalardan biri de balık yağı. Güçlü bir bağışıklık sistemi için kullanılması önerilen ve Omega 3 açısından zengin olan balık yağlarının ne zaman ve ne kadar kullanılması gerektiğini sizler için anlattım.

BALIK YAĞININ HANGİ BALIKTAN ELDE EDİLDİĞİ ÇOK ÖNEMLİ!

Bebeginiz için tercih edeceginiz balık yagı takviyesi kullanımı kolay olan formda tercih edilmelidir. Surup ya da çignenebilir form isinizin kolaylaşmasını saglayacaktır. Tabii ki kullanılacak balık yagı saf ve dogal içeriklere sahip olmalı.

Balık yagının içerdigi Omega 3 miktarı (dha+epa oranı) doktorunuzun önerdigi günlük kullanması gereken miktarda olmalı. Ürünün hangi balıgın yagından ve hangi bölgesinden üretildigi de diger önemli konulardan birisidir. Morina, somon, uskumru ya da sardalyadan üretilmiş ürünler Omega 3 açısından zengin içeriklidir. Ürün üretilirken cıva, kurşun gibi agır metallerden ayrıştırılmış olmalı ve bununla ilgili sertifikalandırılmış ürünler tercih edilmesi gerekirken, balık yagının emilimi yüksek, dogal form olan trigliserid formunda üretilmiş olması gerekir.

GEBELİK DÖNEMİNDE BALIK YAĞI KULLANILMALI MI?

Gebelik döneminde anne adayını takip eden kadın dogum hekimi gerek görürse Omega 3 takviyesi kullanılması önerilir. Gebelikte yeterli miktarda alınan Omega 3 yüksek tansiyon, depresyon gibi rahatsızlıklardan korunmada yardımcıdır. Bebeklerde düşük dogum agırlıgını önlerken, bebekte beyin ve göz fonksiyonlarının gelişmesine de katkıda bulunur. Anne karnındaki süreçte plesentadan bebege geçer, dogumdan sonra anne sütü ile alınır. 2 yaşından sonra ise vücutta sentezlenemediginden dışarıdan düzenli almak gerekir.

Gebelik ve emzirme döneminde anneden yeterli miktarda Omega 3 takviyesi alan bebeklerin almayanlara oranla yaklaşık 3-5 puan daha yüksek



olduğu saptanmıştır. Bebeklik döneminde yeterli miktarda alınan Omega 3'ün beyin ve göz gelişiminde olumlu etkileri vardır. Bagışıklık sistemi için destekleyici olan balık yagları hiperaktivite ve dikkat eksikliginin önlenmesinde de olumlu etkileri mevcuttur. Omega 3 hem bitkisel (chia, keten tohumu, ceviz, semizotu) hem de hayvansal gıdalarda (deniz ürünleri; hamsi istavrit, ringa, uskumru, sardalya, somon) bulunur.

GÜNDE 250 MG OMEGA 3

Avrupa Gıda Güvenligi Otoritesi (EFSA) 2-18 yaş arası saglıklı çocukların günde 250 mg kadar Omega 3 (dha+epa) takviyesi almasını önerir. Dünya Saglık Örgütü (WHO) ise hafta 1 -2 porsiyon balık tüketilmesini, tüketilemiyorsa dışarıdan balık yagı takviyesi alınmasını önerir. Diger takviye edici gıdalar gibi balık yagı kullanımı da doktor kontrolü ve önerisi ile dogru ürün ve miktarda kullanım ile saglanmalıdır. Özellikle pandemi döneminde doktora gitmeye çekinen ailelerin sadece dış görünüş ya da etraftan duyumları ile seçtikleri balık yagı ürünlerinin çogu zaman bebekler için yeterli miktarda olmadıgını farkedebiliyoruz.

10marifet

ZAMANSIZ RENK VE MOTİFLERİN MODERN EMEKTARI

Kilim deseni dediğimizde belki de çoğumuzun aklından benzer renkler, dokular, desenler geçiyordur; öylesine içimize işlemiş, zamansız, klasik bir el emeği! Kıymetini ve işlevselliğini çok uzun yıllar koruyabilen baş tacı kilimlerin modern üreticilerinden biri olan Havva Mor, Türkiye'nin ilk el emeği dijital platformu 10marifet ile derginiz için söyleşti bu ay. Güzelim ürünlerini görmek için Instagram sayfasını ziyaret etmelisiniz: https://www.instagram.com/nar_eldokuma_kilim/

Röportaj: *Aylin Ç. Yalçınkaya*

"Kilim" insana sıcak hisler sunan, tanıdık bir kelime. Geçmişimizle bir bağ gibi, bir köprü gibi sanki; yani sorumluluğu büyük. Siz kilim ile ne zaman tanıştınız, dokumaya ne zaman başladınız? Bu işi nasıl ve kimden öğrendiniz?

Babaannem ile başladı hikayem. O zamanlar Mardin'e bağlı bir ilçe olan Gercüş'te dokumacılık yapıyordu. Evlerimiz karşı karşıyaydı. Henüz sekiz yaşında iken, özellikle yaz tatillerinde ona yardım etmeye gider, bir yandan masuralarını sararken bir yandan da yöremizde anlatılagelen olağanüstü masalları dinlerdim babaannemden. Bu işi ilk ondan öğrendim. Eşimin görevi nedeniyle birçok şehir gezmek zorunda kalınca her yörenin dokuma ustalarından farklı dokumalar öğrenme imkanı buldum. Cesaret edip kendi tezgâhıma sahip olmam ise Köycegiz'de nasip oldu. Köycegiz'deki dokuma ustam Güner Abla'nın da en az babaannem kadar üzerimde emeği çoktur, sağ olsun.



Çeşit çeşit renk ve iplerle kilimler dokuyorsunuz. Malzemelerinizden biraz bahseder misiniz?

Doğal içerikli ipleri tercih ediyorum. Özellikle yün ipler, hele ki koyunun doğal renkli yünlerinden üretilen naturel tonlu kilimlerim, dokumaktan en fazla zevk aldığım kilimler. Bunun yanı sıra kök boya ile renklendirilmiş yün ipleri de kullanıyorum. Tabii koruyucu ve sabitleyici katkı maddeleri içermediğinden bazen renk geçişleri olabiliyor bu iplerde. Akrilik, orlon ipler, penye ipler ve pamuklu iplerle de dokuyorum.



Bir de geleneğimizde yer alan asıl hali ile çaputları, eski kazaklarımızın söküğü ipleri de dokuyorum. Benim için de çok anlamlı oluyor bu tarz dokumalar; kendi çocukluğumdan hatırlıyorum, babaannem eski kıyafetlerimizi dokuyup getirdiğinde kilimin üzerine kardeşlerim ile doluşur, kendi kıyafetlerimizi seçmek için yarışırdık. Her bir çizgi bizim için çocukluğumuzun elbisesini giymiş bir hatıraydı aslında.

Instagram sayfanızda gördüğümüz kadarıyla canlı renklerdeki kilimlere daha bir eğiliminiz var. Renklerle aranız nasıl? Kilimlerinizde renk seçimlerini neye göre yapıyorsunuz?

Canlı renkleri seviyorum, doğru. Tercih etmemdeki bir diğer sebep de şu: Kilim ömürlük bir dekor ürünü, kullandıkça yani paralandıkça renklerin değişimi dikkat çeksin isterim. Zaman geçtiğinde renkler solacak elbet, o da kilimin daha yumuşak bir ton almasını sağlayacak. Mesela güneş tarlalarında serili kilimler özellikle Antalya'da meşhurdur. Özellikle renkleri soldurulur bu yöntemle. Ben ise akışına bırakıyorum. Doğal hali ile, yaşanmışlıklar ile kendi rengini bulmasını istiyorum kilimlerimin.

Elbette bir gelenek, bir motif tarzı var ama kilimlerinizde tasarımlarınızı kendiniz mi yapıyorsunuz? Nelerden ilham alıyorsunuz?

İşte bu işin en can alıcı sorusu da bu benim için. Çünkü nasıl bir kilim dokuyacağımı o tezgâhın başına oturup da dokumaya başlayıncaya kadar inanın ben de bilmiyorum. Kareli bir defterim var, öncesinde kilim dokutmak isteyen kilim sever ile çiziyoruz bir şeyler ama sonra sanırım tezgâhın kendi dokunuşu ile şekilleniyor kilim. Özgün olmalarını önemsiyorum. Geleneksel ama özgün. Babaannemin dokuduğu kilimler canlanıyor gözümde, onlara benziyor ise olmuştur diyorum.

Eski kumaşlardan ip hazırlayıp dokuma yapılabildiğiniz görüyoruz sayfanızda. Bu sık tercih edilen bir yöntem mi?

Aslında en fazla talep olan ama kumaşları kesmek ve bana ulaştırmak ile ilgili birtakım zorlukları nedeniyle bir türlü yol alamadığım bir dokuma. O kadar çok talep var ki. Sanırım hızlı giyim ya da nasıl derler, hızlı modanın dolaplarda, bazalarda biriktirdiği







kıyafetler ile ilgili bu durum. Bir şekilde değerlendirmek, hatıralarını çaput kilim olarak saklamak herkesin isteği. Kesmek, ip haline getirmek ve bana ulaştırmak çok zor geliyor kilim severlere. Keşke bir yolu olsa; mesela bir internet sitesinde bir makine ile overlok makinesi gibi bir gereç ile ile kestiklerini ve dokuduklarını görmüştüm. Böyle bir makinem olsa kendim keser ve dokuma yapardım ancak makas ile kesmek çok zaman alıcı. Bir diğer zorlugu da ulaştırma konusunda. Kargo ücreti de maliyeti arttırınca ne kadar istense de pek tercih edilememiş oluyor bu yöntem.

Ortalama düşünecek olursak, standart diyeceğiniz boyda bir kilimin tamamlanması ne kadar süre alıyor?

Şayet tam zamanlı çalışırsam bir metre en iki metre boy kilimi bir haftada dokuyabilirim, düz dokuma ise bunun yarısı zamanda tamamlanır.

Yaptığınız işin karşılığını maddi ve manevi olarak alabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Manevi olarak aldığımdan asla şüphe etmiyorum çünkü hakikatten büyüleyici bir atmosfer kaplıyor dokuma yapılan ortamı. Zaman içerisinde yolculuk gibi. Bir keresinde dokuma yaparken ev ahalisinin birden başıma üşüştüğünü hatırlıyorum, meğer elektrikler kesilmiş de uğraşacak bir şey bulamamışlar. Düşünsenize elektrik ya da petrole bağımlı olmadan doğrudan üretim yapıyorsunuz. Bu çok muzazzam bir şey. Yeterince tanınır isem kilimlerimin değerinde alıcı bulacağına da inanıyorum. Kilim sever satın aldığında çevresinde kilimlerimi gören diğer kilim severler de ulaşıyor bana kilim sahibi olmak için. Dezavantaj olarak kaliteli malzemenin artan maliyetleri dışında bir olumsuzluk göremiyorum. Kök boyalar ve kaliteli elyaflar hakikaten çok maliyetli.

Kilime son dönemde bir ilgi artışı oldu mu?

Özellikle yurt dışında yaşayan soydaşlarımızdan ve hediye olarak sunmak üzere resmi kurumlardan bir talep var. Ben ise eşyaların, özellikle ev dekorasyonunda kullanılan eşyaların bir enerjisi olduğuna inanıyorum. Bu sebeple de değer bilen gerçek meraklısına kilim dokumayı tercih ediyorum.

Kilim dokumak için büyücek bir alana ihtiyaç olduğunu tahmin ediyoruz. Özel bir çalışma alanınız var mı?

Şu an için evimin bir odasını kilim dokuma atölyem olarak kullanıyorum. Uzun vadede ise kesinlikle genişleme şart benim için. Yünlerimi kendim renklendirmek ve dokumalarım üzerine ekolojik baskılar yapmayı deniyorum. Özellikle kazan kaynatabileceğim, kurutma ve güncelendirme içinkullanabileceğim bahçeli bir alana ihtiyacım var.

Atölye çalışmaları düzenleme konusunda ne düşünüyorsunuz? Bu işi meraklısına öğretmek gibi bir planınız var mı?

Evet, gayem unutulmaya yüz tutan bu zanaatı yaşatmak. İş birliği ve ortak eğitim talepleri olur ise seve seve karşılayabilirim.

Yaptığınız işte hedeflediğiniz nokta nedir diye sorabilir miyiz?

Gözlerimi yumduğumda bir satış mağazası canlanıyor zihnimde. İnsanların dokunarak, yalın ayak üzerinde yürüyerek kilimlerini seçebilecekleri bir mağazamın olmasını isterdim. Hatta onları kilim tezgâhımın başına oturtup onlara da dokuma yaptırmak, o zaman yolculugu hissini onlara da yaşatmak harika olurdu.

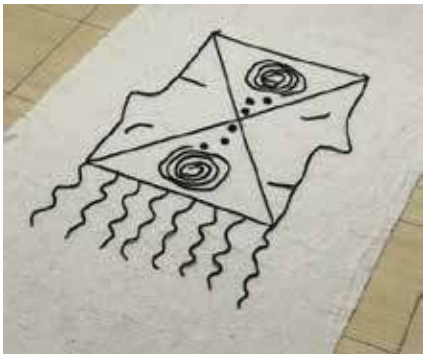
Pandemi süreci sıkıntılarıyla birlikte devam ediyor ne yazık ki. Bu konu sizin çalışmalarınızı nasıl etkiledi?

Evimde çalıştığım için olumlu etkiledi desem yalan olmaz. Üretimim arttı. Tek olumsuzluk tedarikçilerin depolarında bekleyen ipleri pandemiyi gerekçe göstererek neredeyse üç katına mal etmeleri diyebilirim. Ben de ciddi bir stok ile bu maliyet dalgalamalarından etkilenmemeye çalışıyorum. Haliyle kazancınız olduğu gibi malzemeler için kullanılmış oluyor. Manevi kar ile geçiniyorum şu an.

Çocuklar için dokuma nasıl bir etkinlik sizce? El becerileri anlamında faydalı mı?

Dokuma insanlığın tarihsel gelişiminde de çok önemli bir yere sahip. Sadece kilim olarak değil tekstil ve moda sektörünün de bir nevi kalbi. Yavaş yaşama doğru insanlar hızlı bir geçiş yapıyorken meslek seçimleri, yeme içme kültürü, giyim tarzı tamamen değişiyor. Bilinç oluşturması açısından da çok güzel bir etkinlik dokuma. El becerileri ve dikkat gelişimleri için de faydalı olduğunu düşünüyorum. Simetri, sayı sayma, aritmetik ve bir üst/bir alt ip geçirme; bunlar zihinsel gelişimi de destekler bence.







YAZAR



Çocuklarda Zeka Gelişimi ve Akademik Başarı



Zeka; insanın düşünme, akıl yürütme, nesnel gerçekleri algılama, kavrama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tümüdür.

Her ne kadar önceden zekanın doğuştan geldiği, tek tip olduğu ve gelişim göstermediğine inanılsa da aksine zeka çocukluk döneminde hızlı bir gelişim gösterir. Zeka yalnızca doğuştan gelmez , sonradan da geliştirilebilir. Tabi ki doğum öncesi ve sonrasında ortaya çıkan bazı özel durumlar zeka gelişimini etkilemektedir.

Ebeveyn olarak bebeğinizle kuracağınız duygusal ilişki zeka gelişimini doğrudan etkiler. Bebeğin farklı ortamlarda bulunması sosyal ortamlara alışmasında ve gelişmesinde etkili olur.

0-6 yaş, çocuklarda fiziksel, zihinsel, sosyal, dil ve motor gelişimi bakımından önemli değişimlerin görüldüğü bir dönemdir. Çevrede ne kadar çok uyaran varsa gelişimde o denli fazladır. Çocuklar oyunlarla dünyayı keşfederler.Oyunlarla öğrenir,pekiştirir ve empati kurmayı öğrenirler. Özellikle çevrelerindeki insanları dikkatle izler, taklit eder ve model alırlar.

Genellikle çocuklarda zeka düzeyi okul başarısı ile kıyaslanır.Bir eğitimci olarak sadece akademik becerileri çok iyi olan çocuk zekidir düşüncesinin öğrencilerle çalışırken ne kadar yanlış bir varsayım olduğunu görüyorum.Akademik başarı uygun öğrenme yöntemleriyle ilişkilidir.Doğru iletişim ve doğru yöntemle öğrenemeyen çocuk olmadığını görüyorum.Çocuğunuza uygun çalışma tekniği ve öğrenme metoduyla ilerlemek oldukça mühim. İşte bu noktada çocuğunuzda hangi zeka tipinin baskın olduğunu tespit edebilmekse çok önemli.

Peki ebeveyn olarak çocuğumuzun baskın zeka tipini tespit edebilmek için nelere dikkat etmeliyiz?

-Çocuğunuzu ne kadar tanıyorsunuz?

-Çocuğunuzun yetenekleri ve ilgi alanları neler?

-Hangi derslerde daha başarılı ya da hangi derslerde daha başarısız?

-Araştırmacı ve yeni fikirler üretmeye açık mı?

Sevgili anneler unutulmamalıdır ki önemli olan çocuğunuzun hangi zeka tipine sahip olduğu ve bu zeka tipine uygun çalışma becerilerinin kazandırılmış olup olmadığıdır, zekası değil.

Sevgiyle kalın...

Sevgi Aka

Eğitimci/Anne-bebek yazarı
Mail sevgi.klycaka@gmail.com Instagram @ sevgikalayciakaa



1001 Çeşit Tuhafiye
Beşiktaş

Tuhafiye ürünlerinin en kalitelisi
1001 Çeşit Tuhafiye'de. Üstelik aradığınız
kalite artık yün,goblen,kanavice,etamin,
tüm tuhafiye malzeme ve aksesuarları
www.goblentuhafiye.com "Online Satış"
ile kapınıza kadar geliyor.

1001 Çeşit Tuhafiye, Beşiktaş Singer Makineleri Yetkili Satıcısıdır.

Adres: Sinanpaşa Mah. Kazan Sok. No:9/29 Binbirçeşit Mağazası Beşiktaş
Telefon: +90 212 260 26 98
www.goblentuhafiye.com Instagram: birbircesittuhafiye



The Mia Floral Yastık, Morhipo

Salıncak, 15.500 TL - Ertonga.



Bahçe dolabı, 2.950 TL - Mandu Mobilya.



Bahçeye taşınıyoruz

Havaların ısınmasıyla birlikte kendimizi yeşilin kucağına bırakıyoruz. Bahçede ihtiyaç duyabileceğiniz tüm mobilya ve aksesuarları bir araya getirdik.

Hazırlayan: MERVE ÖZTÜRK KARA



Vazo, 325 TL - Petra Seramik.



120 cm'lik trambolin, 650 TL – Ankatrambolin.com.



Havana oturma grubu ikili set, 8.900 TL – La Tienda Mobilya.



3 Silindir mum, 100 TL – Dekor Mum Candle Shop.



Gren Design Ren fener, 2.300 TL – www.mahfelle.com

Masa takımı, 23.800 TL - La Tienda Mobilya.



Burç mum, 250 TL - Dekor Mum Candle Shop.



Saksı, 3.400 TL - Tenda Exclusive.



Paspas, 100-150 TL – Paspashello.



Juno kâse, 380 TL - Define Atelier.



Ahşap ayaklı beton saksı, 85 TL- www.mahfelle.com



Supla, 35 TL – Amerikan servis, 40 TL – peçete, 30 TL - Vervain Home.



Bambu dergilik, 580 TL - Tags Design.



Fındık salıncak, 1.299 TL – Jador Mobilya.





Salıncak, 500 TL - Ahşap Atölyem.

Şeften lezzetler



Hazırlayan: Derya Jerdev İnal

27 Ağustos 1988 yılında doğdu. Çocukluğundan beri hep yemek yapmaya ilgisi olan Derya 2010 yılında Yeditepe Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olmuştur. Fakat bu alandan vazgeçip yemek yapmaya yoğunlaşmıştır.

Mutfak Sanatları Akademisinde çeşitli workshoplara katılıp kendini geliştirmeye başlayan Derya daha sonra aşçılığı meslek olarak yapmaya karar vermiştir. MSA'da profesyonel aşçılık eğitimini başarı ile tamamlamıştır.

Stajını MSA Workshop departmanında yapmıştır.

Hobileri arasında yemek fotoğrafçılığı, çeşitli sporlar ve dans yer almaktadır.

İNSTAGRAM : @deryajerdev

YOUTUBE : Derya Jerdev



Terbiyeli nohutlu etli çorba

Malzemeler :

Et suyu için:

- 500 gr dana gerdan
- 1 adet havuç
- 1 adet soğan
- 1 adet kereviz sapı
- 3-4 maydanoz sapı
- 1 t.k tane karabiber
- 1 diş sarımsak
- 1 defne yaprağı
- 2 lt su

Çorba için:

- Tiftiklenmiş haşlanmış dana gerdan
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 y.k un
- 3 dolu y.k yoğurt
- 1 yumurta sarısı

Ayrıca

- 1 dolu y.k tereyağı
- 1 t.k kuru nane
- 1 çay kaşığı tatlı toz biber

Yapılışı :

Et suyu için tüm malzemeleri yüksek bir tencereye alın ve kapağı açık kaynama noktasına getirin. En kısık ateşte kopugunu alarak 3 saat pişirin. Süzün, etleri ayrı yere alıp tiftikleyin.

Sıcak et suyuna haşlanmış nohutları alın ve 5 dk kadar pişirin. Etleri ilave edin. Terbiye için malzemeleri bi kasede çırpın. Sıcak çorbadan 2 kepçe ilave ederek temperleyın (kesilmemesi için terbiyeyi ısıtın).

Çorbaya ilave edin karıştırarak kısık ateşte kaynama noktasına getirin. Ayrı bir tavada tereyağı eritip nane ve toz biber kavurun. Sıcak çorbaya ilave edin. En son tuz karabiber de ilave edip karıştırın. Dilerseniz yağdan üzeri için ayırabilirsiniz.

Afiyet olsun



Antep usulü Kısır

Malzemeler:

- 1/2 su bardağı ince kısırlık bulgur
- 1 su bardağı kaynar su
- 1 y.k biber salçası
- 1 y.k domates salçası
- 2 y.k nar ekşisi (nar ekşisi ,sosu değil)
- 1 adet salatalık (küçük ise 2)
- 1/4 limon suyu
- 4-5 dal taze nane maydanoz taze soğan
- 1 ç.k pul biber
- 1 ç.k kimyon
- Zeytinyağı

Bulguru bir tencerede kaynar suya alın ve kapağı kapalı çekmesini bekleyin.

Salçaları zeytinyağı ile kokusu çıkana kadar kavurun.

Tüm yeşillikleri ve salatalığı ince ince kıyın.

Bulguru tencerede salça ile nemli eller ile yoğurun iyice yumuşasın.

Diğer malzemeleri de ilave edip karıştırın.

Nar ekşisini tuzu ve limon suyunu damak zevkinize göre arttırıp azaltabilirsiniz. Afiyet olsun

Beef Stroganoff

Malzemeler:

- 500 gr dana bonfile
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 6-7 adet salatalık turşu
- 1 su bardağı mantar
- 1 su bardağı et suyu (veya su)
- 100 ml krema (yarım paket)
- 1 y.k tereyağı
- 1 y.k un
- Tuz karabiber zeytinyağı

Yapılışı :

Tüm malzemeleri ince uzun şerit (jülyen) olarak doğrayın. Mantarları ince ince doğrayın.

Ete tuz karabiber ve zeytinyağı ilave edin.

Zeytinyağında yüksek ateşte eti mühürleyın.

Eti kenara alın. Bu arada mutlaka bonfile kısmını tercih edin ve fazla pişirmeyın ki yumuşak kalsın. Daha sert et ile yapacaksanız (tranç gibi) eti muhurleyıp daha uzun pişirin.

Aynı tencerede (yıkamadan sadece silin) tereyağını eritin ve soğanları hafif karamelize edin.

Renk alan soğanlara önce sarımsak sonra mantar ekleyın.Sotelenen mantarlara un ekleyıp hafif kavurun. Çığ kokusu cıkınca et suyunu veya suyu ilave edip unu açın.

Krema ilave edip kaynama noktasına gelince turşu ve eti ekleyın.4-5 dk kısık ateşte pişirip taze sogan ile servis edin. Yanına patates püresi veya sade makarna yapmanızı tavsiye ederim. Afiyet olsun.





Şekerpare

Malzemeler :

Şerbet için :

- 2 su bardağı su
- 2.5 su bardağı şeker
- 1 ç.k limon suyu

Hamur için:

- 100 gr tereyağı
- 1 adet yumurta
- 1.5- 2 su bardağı un
- 1/2 su bardağı pudra şekeri
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- Üzeri için:
- 1 adet yumurta sarısı

Yapılışı :

Önce şerbetini hazırlayın. Su ve şekeri tencereye alıp kaynayınca orta ateşte 20-22 dk kadar pişirin. Ateşten almadan bi iki dakika öncesinde limon suyunu ilave edip Ilımaya bırakın.

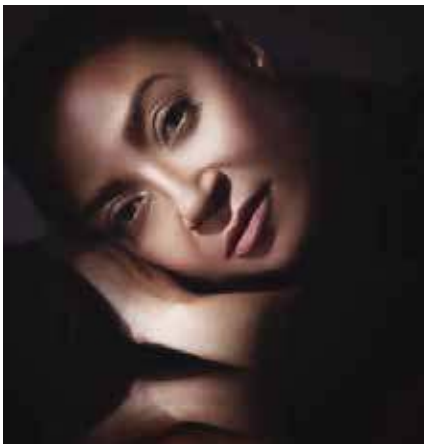
Hamuru yoğurun, parçalar yuvarlayıp oval şekil verin ve tepsiye dizin.

Üzerine yumurta sarısını sürün ve çatal ile desen çizin.

190 derece sıcak fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Fırından aldığınız tatlıya ılımış şerbeti dökün.

Toz fıstık veya hindistan cevizi rendesi ile servis edin.

DEĞİŞİM BAŞLIYOR



SAHİKA BANU KARAKAŞLAR
astrologbanu@gmail.com
@banu_karakaslar

"Bilgiyi aktarabilirsin, ama bilgeliği aktaramazsın. Birisi ancak kendi başına bilgeliği bulabilir, onu yaşayabilir onunla güçlenebilir ya da harikalar yaratabilir fakat bunu anlatamaz ya da öğretemez.. "

Herman Hesse

Merkür ve Venüs'ün İkizler burcuna geçmesiyle başlattığımız Mayıs ayı hava elementinin ön plana çıkmasını sağladı. İletişimin hızlandığı ve değişimin tetiklendiği bu ay 2 önem li gökyüzü hareketini de gerçekleştirerek yılın ilk yarısının muhakemesini ortaya çıkartıyor olacak. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçişi 2022 yılının ön izlemesini ortaya koyarken aynı zamanda bize bir süreliğine teslim olma ve güvenme duygusunu öğretmeye başlayacak. Şansın ve fırsatların biraz daha kolay elde edileceği bu süreçte manevi duygularınız, sezgilerimiz, yaratıcılığımız, gerçek bilgi ve koşulsuz teslimiyet yeniden öğrenip deneyimleyeceğimiz etkiler arasında olacak. Jüpiter Balık transiti ruhsal alandan da bize güvenmeyi ve genişletmeyi aşılatacağı için kaygı ve pesimist düşünceleri bir süreliğine askıya almayı başarabileceğiz. Balık değişken bir burçtur evet duygularda dalgalanmalar ya da Jüpiter'in olumsuz kullanımında bazı abartı duygularda ortaya çıkacak ama 2022 yılında asıl yolculuğu başlamadan önce bize bunu dengelememiz için zaman yaratacak. 14 Mayıs sonrası oluşacak olayları ya da karşımıza çıkan fırsatları iyi yönetip doğru noktada değerlendirmeye çalışmak çok önemli.

21 Mayıs'ta Güneş'in de İkizler burcuna geçmesiyle koşullar daha hızlı bir etkiye geçerken aynı zamanda sürekli bir değişiklik ortaya çıkaracak. Beraberinde bazı zorlanmalar oluşabilir ama bu noktada değişime ayak uydurulması mevcut düzeni korurken yeni yollar belki fikirler elde edilerek ilerleme sağlanması önemli. 24 Mayıs'ta başlayacak olan Satürn retrosu mücadele ettiğimiz konuları biraz yavaşlatırken aynı zamanda geçtiğimiz aylarda neler yaptığınızı ortaya serecek süreci başlatacak. Bu yıl değişimlerin yılı her anlamda bunun gerçekleşmesi gerektiğini bütün gezegenler bize işaret ediyor. Değişimi önce fikirlerimizde sonra ise eylemlerimizde gerçekleştirirsek zorlayıcı zamanlarda daha kolay yol alabilir hatta bu krizleri fırsata dönüştürebiliriz. Belki yılın birkaç ayını çok daha belirsiz ya da sakin geçirdiğinizi hissetmiş olabilirsiniz ama Mayıs ayını tamamladıktan sonra aslında ne kadar yol aldığınızı sizi baskılayan enerjilerden nasıl arındırıp dönüştürdüğünüzü fark edebileceksiniz.



26 Mayıs'ta gerçekleşecek olan yılın il Ay tutulması Yay burcunda gerçekleşecek. Ay tutulmaları bize sonuca varmamız gereken noktaları hatırlatan etkiyi ortaya çıkarır. Genellikle sonlanmalar ya da tamamlanmalarla ilgilidir. Özellikle ruhsal konularda iç temizlik görevini oluşturup bu alanda bırakmamız gereken tarafları yeniden ortaya çıkaracak etkiyi yaratır. Bu tutulma ise bizlere alışkanlıklarımızdan ruhsal alanda artık çözüme götüremediğimiz ama işimize yaramayan her türlü duygudan arınmamız gerektiğini gösterecek. İnançlarımızda değişmemiz gerektiği fanatik bir yapıdan ziyade değişime açık yeni öğrendiklerimizle yol almamız gerektiğini fark ettirecek. Değişim hızlandı eski olanı bırakmayı bilirsek eğer daha cesur adımlarla hem yeniyi inşa edebiliriz hem de karşımızda oluşan fırsatları korkmadan elde edebiliriz. Bu tutulma biraz da gerçekleri ortaya çıkaracak etkiyi yaratacağı için onlara yüz çevirmek yerine her şekilde yüzleşerek vedalaşmayı kabul etmeliyiz. Belki zorlanacak etki olacak ama yılın geri kalan yarısına sizi daha güçlü bir şekilde hazırlayacak. İleriyi daha kolay planlayıp çok daha sistemli hareket etmeyi başarabileceksiniz. Değişime ve yenilenmeye açık olun korkularınız cesaretiniz yaşadıklarınız referansınız olsun.

Koç Burcu ve Yükselen Koçlar (21 Mart - 20 Nisan):
İş ve kariyer konularınızın hareketliliği ile başlayacağınız bu ay maddi koşullar ön plana çıkarken kazanç yollarınızla ilgili gelişmelerde sıklıkla gündeminizde olabilir. Ay genelinde iletişime dayalı planlarda hız kazanacak etkiyi yakalayabilir. Yakın çevrenizden oluşacak fırsatlarda oluşabilecek gündemler arasında. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçişi sezgisel alanda sizi güçlendirirken iç dünyanızda doğru adımlar atmanızda yardımcı etkiyi de oluşturacak.

Boğa Burcu ve Yükselen Boğalar (21 Nisan - 21 Mayıs):
Ay genelinde yabancılardan ya da uzak alanlardan oluşacak fırsatlar yeni kararlarla beraber güçlü başlangıçlar yapacağınız etkiyi oluşturabilir. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçişi gerek planlarınızda gerek sosyal çevrenizde hatta iş kaynaklı maddi kazanç oluşumunda fırsata açık büyümeye geçeceğiniz bir süreci başlatacak. 26 Mayıs'ta Yay burcunda gerçekleşecek olan Ay tutulması ortak kazançlar dış kaynaklı finans konuları ortaya çıkarabilir.

İkizler Burcu ve Yükselen İkizler (22 Mayıs - 22 Haziran):
Mayıs genelinde Merkür ve Venüs'ün sizin burcunuzda ilerlemesi iletişimi ve fırsatları beraberinde getiriyor. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçişi iş ve mesleki konularınızda şanslı büyümeye odaklı koşulları daha kolay değerlendireceğiniz zamanı başlatacak. 26 Mayıs'ta Yay burcunda gerçekleşecek olan Ay tutulması ikili ilişkilerinizde bazı kararlar almanız gereken durumları ortaya çıkarabilir.

Yengeç Burcu ve Yükselen Yengeçler (23 Haziran - 22 Temmuz):
Sosyal konuların daha çok göz önünde olacağı ama planlarınızı oluştururken de bazı beklenmedik durumlarında açığa çıkabileceği bir ay sizleri bekliyor. İş kaynaklı maddi kazançlarınızda yeni atılımlar oluşabilir bunlarla ilgili bazı engellenmeler söz konusu olabilir. İleriye yönelik yatırımlarınızda çok daha dikkatli hareket etmeniz gereken bir ay olacak. 26 Mayıs'ta Yay burcunda gerçekleşecek olan Ay tutulması sağlık ve çalışma koşullarınıza dikkat çekecek.

Aslan Burcu ve Yükselen Aslanlar (23 Temmuz - 22 Ağustos):
İş ve kariyer konularınızın ön plana çıkacağı etkilerle başladığınız bu ay sosyal konuları ve ileriye yönelik planlarınızı da hareketlendirecek enerjiyi yaratıyor. Finans konularında olumlu bir sürece geçiş yaparken ikili ilişkilerinizde de bazı sınavlar ortaya çıkması mümkün. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçişi ortak kazançlar ödeme ve alacak konularını gündeminize taşırken bazı olumlu koşulları da karşınıza çıkarabilir.

Başak Burcu ve Yükselen Başaklar (23 Ağustos - 22 Eylül):
İş ve kariyer konularınızın hız kazanacağı bu ay yeni projeler yeni planlamalar ya da Venüs etkisiyle fırsatlarında karşınıza çıkabileceği etkilerle karşılaşabilirsiniz. 14 Mayıs'ta kısa süreliğine Balık burcuna geçiş yapan Jüpiter ikili ilişkiler evlilik ya da ortaklık gibi konularda olumlu karar alabileceğiniz fırsata ve büyümeye açık olacağınız süreci başlatacak. 26 Mayıs'ta Yay burcunda gerçekleşecek olan Ay tutulması ev aile ve yuva konularınıza dikkat çekecek.

Terazi Burcu ve Yükselen Teraziler (23 Eylül - 22 Ekim):
Finans konuların hareketliliği ile başladığınız Mayıs ayı Merkür ve Venüs'ün İkizler burcuna geçmesiyle uzak alanlardan oluşacak haber ve fırsatları da karşınıza çıkaracak etkiyi oluşturuyor. 14 Mayıs'ta kısa süreliğine Balık burcuna geçiş yapan Jüpiter çalışma koşullarınız sağlık konularınız hizmet alanınızda fırsata açık koşulları yaratırken bu konularda iyileşme sağlayıp büyüme gerçekleştirebileceğiniz etkiyi oluşturacaktır.

Akrep Burcu ve YükselenAkrepler (23 Ekim - 21 Kasım):
İkili ilişkilerin ön plana çıkmasıyla başlayan Mayıs ayı Merkür ve Venüs'ün İkizler burcuna geçmesiyle beraber finans konularında hareketlilik oluşturarak devam ediyor. 14 Mayıs'ta kısa süreliğine Balık burcuna geçiş yapan Jüpiter aşk hayatınız varsa çocuklarla ilgili gelişmeler yaratıcılığınız ve yeteneklerinizi geliştirme konusunda size şans fırsat ve büyüme sağlayacak etkiyi başlatacak.

Yay Burcu ve Yükselen Yaylar (22 Kasım - 21 Aralık):
İkili ilişkiler ve beraberliklerinizi ortaya çıkaracak olan bu ay Merkür ve Venüs'ün İkizler burcuna geçmesiyle beraber yeni fırsatlar yeni kararlar ya da başlangıç yapacağınız etkileri karşınıza çıkarabilir. 14 Mayıs'ta kısa süreliğine Balık burcuna geçiş yapacak olan Jüpiter ev aile ve yuva konularınızda yeni kararlar alacağınız büyüme etkisine geçip yeni başlangıçlara adım atacağınız dönemi başlatacak. 26 Mayıs'ta yeni planlar oluşturup yeni bir döneme adım atacağınız bir tutulma sizleri bekliyor.

Oğlak Burcu ve Yükselen Oğlaklar (22 Aralık - 21 Ocak):
Çalışma koşullarınız ve sağlık konularınızın ön plana çıkacağı bir sürece başlıyorsunuz. Günlük planlarınız hız kazanırken yeni projeleri fırsata çevirebileceğiniz koşullarda söz konusu olabilir. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçmesiyle beraber iletişime dayalı konular eğitim varsa medya konularınızda şanslı ve büyümeye odaklı bir döneme başlayacaksınız. Yeni projeler ya da yeni kişilerden oluşacak fırsatlar çok daha kolay bir şekilde hayatınıza girecektir.

Kova Burcu ve Yükselen Kovalar (22 Ocak - 19 Şubat):
Ev aile konularının öne çıkmasıyla başladığınız bu ay aşk hayatınız ya da varsa çocuklarla ilgili gündemlerinizle devam ediyor. İletişimin güçleneceği hızlı gelişmelerin ama olumlu yönde de fırsatların oluşacağı bir ay olacak. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine balık burcuna geçiş yapmasıyla beraber maddi kaynaklarınız parasal konularınız ya da kazanç yollarınızı oluşturduğunuz alanlarda şanslı bir o kadar fırsata açık bir döneme başlayacaksınız.

Balık Burcu ve Yükselen Balıklar (20 Şubat - 20 Mart):
Ay genelinde ev aile ve yuva konularınız hız kazanırken iletişiminizin de güçleneceği etkilerle de karşılaşabileceksiniz. Ev içi tadilat düzenleme ya da yer değişimi gibi durumlarda söz konusu olabilir. 14 Mayıs'ta Jüpiter'in kısa süreliğine Balık burcuna geçmesiyle beraber sizin için Temmuz ayına kadar şanslı ve fırsata yönelik süreci başlatacak. Maneviyatınız artacağı hem ruhsal hem realitede büyümeye başlayacağınız olumlu bir döneme geçiş yapıyorsunuz.

Hazırlayan: Arzu Arat Yenicil



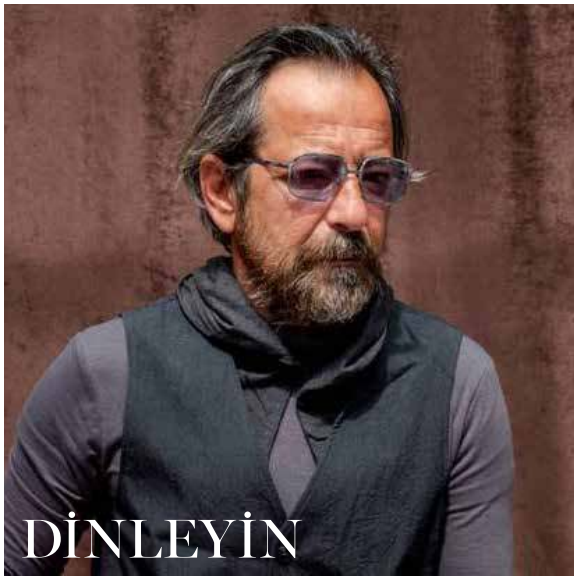
OKUYUN

Ulusal ve uluslararası olmak üzere 2500'ten fazla sesli içeriğe ev sahipliği yapan sesli kitap arşivi Audioteka, edebiyat dünyasının birbirinden değerli eserlerini kitapseverlerle buluşturmaya devam ediyor. 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 dinleyicileri çarpıcı bir hikâyeyle buluşturuyor.



DENEYİN

'Ne yiyorsak onu sunarız' mottosu ile doğru dondurma üretmek için yola çıkan Serez Dondurmacısı, birbirinden leziz 45 dondurma çeşidi ile yaz ayları için benzersiz bir dondurma deneyimi sunuyor. Dalından toplanan benzersiz lezzetlerle harmanlanan geniş yelpazesiyle yaz aylarının enerjisine eşlik etmeye hazırlanan Serez Dondurmacısı, tazeliği imza tatlara dönüştürüyor. Bodrum mandalinalı lokum sorbe, limon ve Alaçatı sorbe, yüzde 83 duble çikolatalı dondurma, şekersiz ve düşük kalorili dondurmalarla damaklarda ve akıllarda iz bırakan Serez Dondurmacısı, ezber bozan yaz lezzetleriyle dondurma tutkunlarına gerçek bir keyif yaşatıyor.



DİNLEYİN

Her biri F.D.'nin müzik kariyerinde önemli yere sahip eserler arasından seçerek hazırladığı yedi şarkıdan oluşan özel repertuvar, (Seyrüsefer, Biçare, Özledim, Gönül, Çok Aşık, Beni Unutma, F.D.) İsimsiz Orkestra ile beraber kaydedildi. Tüm söz ve müziklerin Feridun Düzağaç imzası taşıdığı albümdeki düzenlemeler ise Özgür Ulusoy (Seyrüsefer, Biçare, Özledim, Çok Aşık, Beni Unutma, F.D.) ve Albümün aynı zamanda açılış şarkısı olan ve geçtiğimiz hafta dijital müzik platformlarında yayınlanan 'Seyrüsefer' şarkısının video klibi de albümle aynı anda müzikseverlerin beğenisine sunuluyor.



İZLEYİN

7-13 yaş arasındaki çocukların yeteneklerini keşfedip, geliştirmelerini hedefleyen SosyalBen Vakfı, pandemi sürecinde tüm çalışmalarını dijitale taşıyarak 'e-SosyalBen' oluşumunu hayata geçirdi. Vakıf, e-SosyalBen oluşumunun içinde saha çalışmalarının dijitale taşınmış hali "dijital saha" olarak konumlayarak çocuklara eğlenceli dakikalar yaşatıyor. Evlerinde akademik ve sosyal açıdan dijital ortamda dakikalarını geçiren çocukların üretim odaklı teknoloji kullanımını desteklemeyi hedefleyen Vakıf, toplumsal fayda odaklı çalışmalarına bir yılı aşkın süredir online olarak devam ediyor. İyiliğin paylaşıldıkça artacağına ve sosyal fayda yaratılacağına inanan SosyalBen Vakfı'nın, 842'si dijital ortamda çalışmalara destek olan e-Gönüllülerden oluşan toplam 1.271 aktif gönüllüsü buluyor. Pandemi sürecinde saha çalışmalarının azalmasıyla Dijital Saha'yı hayata geçiren Sosyalben Vakfı çocukların sosyal benliklerinin gelişimi için potansiyel başarılarını fark edebilecekleri faaliyetlerde bulunmalarının çok önemli olduğuna inanıyor. Bu amaçla geliştirilen Dijital Saha Programının içeriğinde Vakfın 6 yıldır kesintisiz olarak sürdürdüğü fiziki saha faaliyetleri ve atölye programlarının, 7-13 yaş aralığındaki çocukların gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde uyarlanmış videoları bulunuyor. Gönüllülerin desteğiyle resim, müzik, dans, oyun, yaratıcı yazarlık, spor, icat, kısa film ve fotoğrafçılık olmak üzere 8 temel atölye kapsamında hazırlanan atölye videoları; Vakfın sosyal medya hesaplarından da yayınlanıyor.

Çocuklarının ufkunu açmak isteyen aileler https://linktr.ee/sosyalbenvakfi linkinden Dijital Saha atölyeleri ile 8 farklı atölye kapsamındaki çalışmalar hakkında detaylı bilgiye ulaşabilirler.

COVID-19 CHECK UP PAKETİ İLE
SAĞLIK DURUMUNUZU KONTROL EDİN.

İstinye Üniversite Hastanesi Medical Park Gaziosmanpaşa'nın hazırladığı Covid-19 check up paketi ile genel sağlık durumunuzdan haberdar olabilirsiniz. Size özel olarak hazırlanan paket ile ilgili **444 66 23** numaralı çağrı merkezinden ya da check up birimlerinden bilgi alabilirsiniz.





Hastane içi bilgilendirme materyalidir.

COVID-19 CHECK UP PAKETİ
Dahiliye/Göğüs Hastalıkları/Enfeksiyon Hastalıkları Muayenesi Videoklinik Görüşmesi
Hemogram
AST
ALT
LDH
CK
CRP
Covid Antikor Testi (IgG + IgM)
Akciğer Grafisi
PCR

İSTİNYE ÜNİVERSİTE HASTANESİ | MEDICALPARK Gaziosmanpaşa

444 66 23

medicalpark.com.tr
MedicalParkHG MedicalParkHG

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 DERMATOLOGLARIN **EN ÇOK TAVSİYE ETTİĞİ MARKA***

MİKROBİYOM BİLİMİ

YENİ
KURU VE ATOPİYE EĞİLİM GÖSTEREBİLEN CİLTLERE UYGUN

LIPIKAR BAUME AP+M NEMLENDİRİCİ KAŞINMA HİSSİ** VE TEKRARLAMA KARŞITI



YENİDOĞAN KULLANIMINA UYGUNDUR

*Ipsos tarafından Ocak 2020 – Mart 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.