

PRETTY

# mother

No: 29 Yıl: Temmuz-Ağustos 2023

MAGAZINE

Yaz tatili  
nasıl  
verimli  
geçer?

## HAMİLELİK

Pozitif düşün,  
pozitif doğum  
hikayen olsun...

## PSİKOLOJİ

Oyun bağımlılığı  
ve çocuklar

## INSTA ANNE

İrem İsmihan Taşhyurt

TUVALET  
EĞİTİMİ  
BAŞLIYOR

# İyi

# TATİLLER!

Sahilde oyun zamanı...

YENİ NESİL ANNELERİN DERGİSİ

# ReCream

Bebek Bakım Kremi  
Baby Skin Care

## Bebeklerin cildini Annelerin için rahatlatır

Recream formülü sayesinde  
**pişiğin önlenmesine** ve **pişik olmuş bebeğin**  
hassas cildinin **rahatlamasına yardımcı olur.**

YENİ  
ÜRÜN



**%0**  
ALKOL, PARABEN,  
SLS, SENTETİK BOYA  
İÇERMEZ

**HER BEZ DEĞİŞİMİNDE  
KULLANIMA  
UYGUNDUR**

**Çinko**  
ÇİNKOYLA  
CİLDİN KORUR<sup>1</sup>

**ALOE VERAYLA  
NEMLENDİRİR<sup>2</sup>**

**PANTHENOLLE  
CİLT BARIYERİNİ  
GÜÇLENDİRİR<sup>1</sup>**



#### Referanslar

1. Hebert AA. Int J Womens Dermatol. 2021 Feb 16;7(4): 466-470.
2. Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy Textbook. Second Edition. Page 95, 286.t

**E SADECE  
ECZANELERDE**





## Editör'den

**Y**az tatili başladı, çoğumuz dinlenmek, eğlenmek ve güneşin tadını çıkarmak için tatil beldelerine dağıldık bile... Ama gelin görün ki, annelik görevleriyle dolu bir hayatımız var ve yaz tatilinde bile bir sürü şey düşünmemiz gerekiyor. Bu da anneliğin bir cilvesi... İyi tarafından bakarsak sürekli beyin jimnastiği yaparak çeviklik kazandığımızı söyleyebiliriz...

Tatil önerileri ile dolu keyifli bir yaz sayısı hazırladık sizlere. Sayfaları çevirmeye başlamadan, deneyimlerimden yola çıkarak, sizinle birkaç tatil önerisi paylaşmak istedim. Neler yaptım görün, belki size de ışık olur...

✓ İlk olarak gerçekçi bir plan yapmakla işe başladım. Evet, tatildeyiz ama hala birçok sorumluluğumuz var. Yan gelip yatma moduna girip işin ucunu kaçırmamak gerek! Sonra toplamak da bize düşüyor çünkü... Öncelikle çocukların okul ödevlerini, uyku düzenini unutmayıp çok da raydan çıkmamaya ve keyifli aktiviteler planlamaya çalıştım. Günlük rutinlerde ufak değişiklikler yapmak hem bana hem onlara iyi geldi. Mesela; saçma youtube videolarıyla beyni sulanma kıvamına gelen çocuğunuza 'haydi kalk bisiklet kullanmaya çıkıyoruz' diyebilirsiniz. Açılış çocuk! Ben açtım mesela...

✓ Yazın olmazsa olmaz aktivitelerinden biri piknikler... Fakat bu sefer sıradan piknikler yerine yaratıcılığınızı devreye sokarak, tematik piknikler düzenleyebilirsiniz. Korsan temalı bir piknikte, gemi şeklinde sandviçler yapıp, hazine avı oyunları düzenleyebilirsiniz. Arkadaşsız olmuyor yalnız, mutlaka 1-2 arkadaşını davet edin, yoksa sizi darlaması yüksek ihtimal!

✓ Favorim sürpriz gün gezileri... Her hafta sürpriz bir gün gezi planlayıp çocuklarınıza gidilecek yeri söylemeden yollara düşebilirsiniz. Bu hem yeni yerler keşfetme fırsatı hem de heyecan yaratır. Biz son olarak YBY Woods'u keşfettik. 'Ama anne bilgisayarda online'im, arkadaşım beni bekliyor' diyebilir, dışarı çıkmamak için direnç gösterebilir. Pes etmeyen kazanıyor, bilginize!..

✓ Vee elbette kendime zaman ayırdım!.. İçinizden ne gelirse yapın. Ben dizi izledim, arkadaşlarımla konserlere gittim... Son izlediğim, eğlenceli bir Netflix dizisini önereyim, kafanız boşalsın; An Astrological Guide for Broken Hearts.

✓ Her şeyi ben yapmak zorunda değilim!.. Herkesin ev işlerinde sorumluluk almasını sağlayabilirsiniz. Hafta sonu ailece ev temizliği önerebilirim. Sonrasında kendinize bir keyif kahvesi yaptırmayı da unutmayın...

Unutmayın, tatilin keyfini çıkarmak için her zaman mükemmel bir plana ihtiyacınız yok. En önemlisi, çocuklarınızla zaman geçirirken eğlenmek ve harika anılar biriktirmek... Güneşli günleriniz olsun!

Nalan Elmas Özbek

nalanelmasozbek@pretty mothermag.com

@nalanelmasozbek

AJANDA KİTAP,  
S. 14



SEVDİKLERİMİZ,  
S. 6



ÇOCUK MODA,  
S. 88



ANNE MODA,  
S. 74



PRETTY  
mother  
MAGAZINE

Yeni Nesil Annelerin Dergisi



@pretty mothermagazine

info@pretty mothermag.com

Dijital  
Platformlardan  
İndirebilirsiniz



Gagna Medya adına ALİ İHSAN ELMAS

Yayın Yönetmeni (Sorumlu) NALAN ELMAS ÖZBEK

Görsel Yönetmen SELVER EKİCİGİL

Dijital Direktör ALP ÖZ  
alp@gagnamedya.com

Yazı İşleri İREM DURU

Katkıda bulunanlar MEHTAP PERİ ÇİÇEK,  
SEREN FOSFOROĞLU, GİZEM KÖSOĞLU,  
NURSABAH DAŞDELEN, OP. DR. AYKUT COŞKUN,  
UZM. KL. PSK. LEMAN ÖZDAĞTEKİN

GAGNA  
M E D Y A

YÖNETİM YERİ

İnönü Mahallesi, Elmadağ Caddesi, Elmadağ Apt,  
No: 4 Daire: 4 Elmadağ-TAKSİM

ISSN: 2687-3451

Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık

Pretty Mother Magazine dergisi, Gagna Medya tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Pretty Mother Magazine dergisinin isim ve yayın hakkı Gagna Medya'ya aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

# içindekiler

TEMMUZ - AĞUSTOS 2023

6



7-11 yaş için



14



KAPAK FOTO  
iStock



25

## BAŞLARKEN

### 6 Sevdiklerimiz

Bu ay gözümüze takılan, en çok beğenimizi toplayan ürünler...

## AJANDA

### 11 Etkinlikler

Temmuz-Ağustos aylarında takip edebileceğiniz etkinlikler, vizyona giren filmler...

### 14 Kitap

Ağaç yaş iken eğilir! Okuyacak çok şeyimiz var... En yeni kitaplara göz attık.

## BEBEĞİMLE

### 22 Bebek Alışverişi

Bebğinizle tatile çıkarken valizinizde neler olmalı? Gizem Kösoğlu yazdı...

### 25 Dosya

Bebğinizin ilk deniz, kum, güneş serüveni başladı. Bu heyecanlı tatilde her anınızın unutulmaz anılara dönüşmesi için neler yapmanız gerekiyor? Dosyamızda...

### 34 Sağlık

Pişik neden olur, pişiğe karşı nasıl önlem alabilirsiniz?

### 36 Gelişim

Bebeklik döneminden, çocukluğa geçişin en önemli adımlarından biri tuvalet eğitimi... Sinem Gerger Akinal yazdı.

### 42 Hamilelik

Anneler için doğum psikolojisi ve yeterince iyi annelik üzerine önerilerimiz var...

### 46 Hamilelik

Yaz aylarında hamile olmak...

### 50 Köşe: Baba Sözü

Taze baba Ömer Çağrı Güzel tüm samimi duygularıyla 'babalık neymiş?' Pretty Mother Magazine okurlarıyla paylaşıyor.



46



# 54



# 58

## ANNELİK

### 54 Sağlık

Dikkate almanız gereken 5 güneş kuralı ile güneşli günler sizlerle olsun!

### 58 Gelişim

Uzmanlar diyor ki; "Çocuğun kontrolsüz yaz tatili geçirmesi gelişimini olumsuz etkiler." Bu konuda size yardımcı olabilecek önerilerimiz var...

### 64 Insta Anne

Instagramdan tanıdığımız İrem İsmihan Taşlyurt'a merak ettiklerimizi sorduk, içtenlikle yanıtladı.

### 68 Köşe: Psikolog Gözünden

Yaz tatili çocuklar için internet kullanımının arttığı, oyunlara kendilerini kaptırdıkları bir dönem. Nasıl önlem alabilirsiniz? Uzman Klinik Psikolog Leman Özdağtekin yazdı...

## YAŞAM&STİL

### 72 Uzmanı Cevaplıyor

Gerekli bakımlar yapıldığında saçları güneşin olumsuz etkilerinden korumak mümkün. Nasıl mümkün olabilir, merak ettiklerimizi Medikal Estetik Doktoru Yasemin Savaş yazdı.

### 74 Moda Anne

Anneler, yeni sezon koleksiyonları sayfalarımızda...

### 86 Tarifler

Bir anda bastırın yaz sıcaklarında iğnizi serinletecek nefis ev yapımı 3 farklı buzlu çay tarifini İrem İsmihan Taşlyurt paylaştı.

### 88 Çocuk Moda

Yeni sezon koleksiyonlarından dikkatimizi çekenler...



# 64



# 68



# 88

### 90 En Yeniler

Satışa yeni sunulan ürünler...

### 92 Kısa Haberler

Bu ay neler oldu kısaca hatırlayalım!



sevdiklerimiz

*en yeni, en güncel, en havalı*

# SEVDİKLERİMİZ

Sizin için seçtiklerimiz... Yeni çıkan ürünler,  
yeni uygulamalar, yeni yerler...



## *Yeşilin büyüğü*

Yeşilin en güzel tonu **Ariş Pırlanta**'nın yaza özel tasarladığı Zümrüt koleksiyonunda. Bu kolyeye bayıldık!



## **HERKES STİL**

Ailenin tüm fertlerine özel, renkli yaz günlerine uygun şık ve fonksiyonel ürünler **Marks&Spencer** yaz koleksiyonunda var.

## *Bahçe keyfi*

Moda ve stil bahçelerde... **Chiara Alessi** marka desenli ahşap şezlong vazgeçilmeziniz olabilir. Biz bayıldık! **Beymen**'lerde...



## **BİZE GÜNEŞ BATMAZ**

Tasarımlarıyla mix&match yapmaya da uygun olan **Penti** Plaj koleksiyonu ilhamını dünyanın farklı bölgelerindeki tatil rotalarından almış. Size düşen rotanızı belirlemek!





## YILDIZLAR BULUŞTU!

Yaz markası **Cornetto** ve **Penti** heyecanlı bir iş birliğine imza atarak 'Penti loves Cornetto Koleksiyonu'nu sundu. Her parça harika!

## Boncuklu dayanışma...

**Boyner, Fabrika** için hayata geçirilen ve Sakarya'da yaşayan ev kadınlarının el emeği ile doğal ahşap boncuklardan üretilen çantaları satışa sundu. Bu harika koleksiyonda 60 kadının emeği var!



## İşıldıyoruz

### Şinoz Shimmer

Mucizevi Işıltılı Saç ve Vücut Bakım Yağı, yaz boyunca yanınızdan ayıramayacağınız tek ürün olmaya aday.



## GÜNEŞİ YAKALA!

**Pandora**'dan bir yaz hikayesi... Pandora Moments bu sezon, yazın özünü temsil eden sembollerle enerji ve mistisizm dolu.



## ÇİÇEKLERİN KOKUSU

**Bond No.9**, New York Flowers ile ikonik parfümlerine yenisini ekledi. Şehre özgü çiçeklerin kokuları, farklı notalarla hayat bulmuş...



## ÇİÇEK GİBİ

**Bella Maison** Glinda porselen tabak renkli yaz sofralarınızda mutlaka olmalı...



## CESUR VE FEMİNER

**Prada** Symbole güneş modelleri cesur ve feminen... Sürdürülebilir malzemelerden yapılan modelin rengi çok iddialı.



## Bak şu konuşana!

**Gap**'in yaza özel bebek&çocuk koleksiyonları hareket özgürlüğü ve rahatlık ile çocukların enerjik dünyasını yansıtmış. Bu tatlı kombinin içinde nasıl mutlu!



## HAYAT KURTARIR!

Güneşli günlerin kurtarıcısı ve sık tatil kombinlerinin vazgeçilmezi harika bir hasır şapka. **Valentino Garavani** şapka, **Beymen**'lerde...



## Sahile iniyoruz

**Yargıcı** yeni Beachwear Koleksiyonu'yla sahillerde sofistike bir stil sunuyor. Retro esintili tasarımlar, tatilinizin vazgeçilmezi olabilir.



## DOĞANIN TONLARI

**Vakko** Mare, 2023 için hazırladığı ve ilhamını doğadan alan tasarımlarla toprak tonları, yeşil ve mavinin yansımaları bikini, mayo ve pareolarla buluşturmuş.

## Yaz esintisi

%100 organik pamuktan üretilen **Wouf Terry Collection**, havlu kumaşıyla eğlenceli, renkli baskıların başrolde olduğu, rutinden farklı bir yaz koleksiyonu. Laptop çantasına bakar mısınız?



## Meyve sevenler...

Meyve desenlerinin enerjisi yeni **United Colors of Benetton** home koleksiyonunda hayat bulmuş. Konforlu ve enerji dolu bir koleksiyon.



## İkonlara özel

Kurulduğu günden bu yana **Persol** ve ikonlarının ilham kaynağı, kişilerin birey olarak ifade güçleri... 2023 koleksiyonu geleceğin ikonlarına adanmış.



## RAHAT ADIMLAR

Sandaletsiz bir yaz mümkün mü? Tabii ki hayır... Rengine bayıldığımız bu sık ve rahat **Gia Borghini** sandalet **Beymen**'lerde.



## Elinizde olmalı

Hasır dokuma clutch çanta hem sık hem spor kıyafetleriniz için ideal. **NetWork** yaz koleksiyonundan...

## DENİZİN HUZURU

**English Home**, Aquatic Depth koleksiyonu ile denizin sakin güzelliğini, derin maviliklerini evlere getirmiş.





# Hassas Bebek Cildi İçin Etkili Koruma

- ✓ UVA ve UVB ışınlarına karşı etkili koruma sağlar.
- ✓ Nanopartikül ve oktokrilen içermez.
- ✓ Parfüm içermez.



HiPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HiPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HiPP Babysanft ürünleri diğer bütün HiPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederim.

*Stefan Hipp*



/hipp\_turkiye



/HiPP Türkiye

www.hipp.com.tr

PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

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

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine



# ajanda

ETKİNLİKLER&AKTİVİTELER • SİNEMA • AYIN KİTAPLARI

## *Eğlenceli Pazar!*

Size açık havada harika bir önerimiz var! Her Pazar eğlencelidir; ama YBY Woods'ta aile boyu daha fazla eğlenceye hazır olabilirsiniz... 7'den 70'e herkes için sınırsız eğlence sunmak için hazırlanan Sunday Funday, temmuz, ağustos aylarında her Pazar günü. Gün boyu outdoor oyunlar ile eğlenebilir, ailece vakit geçirebilir, sporunuzu, yoganızı ve birçok aktivitenizi YBY Woods Yaşam ve Etkinlik Alanı'nda gerçekleştirebilirsiniz.

**İstanbul, Kemerburgaz Kent Ormanı / YBY Woods Yaşam ve Etkinlik Alanı**



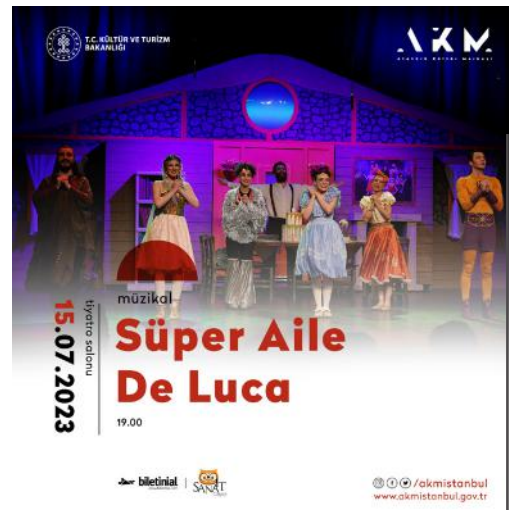
# NELER VAR?

Sinemalar, atölyeler, tiyatrolar, müzikaller...  
**Temmuz-Ağustos** aylarındaki  
etkinliklere göz attık...



## SİNEMA BARBIE

**Yönetmen:** Greta Gerwig  
**Oynayanlar:** Margot Robbie, Ryan Gosling  
1990'lerden bu yana dünyanın en çok satan oyuncaklarından biri olan Barbie, beyazperdede... Barbie diyarından kovulan ve kendisini bir anda gerçek dünyada bulan Barbie'nin macera ve eğlence dolu hikâyesi...  
**Gösterim tarihi:**  
**21 Temmuz**

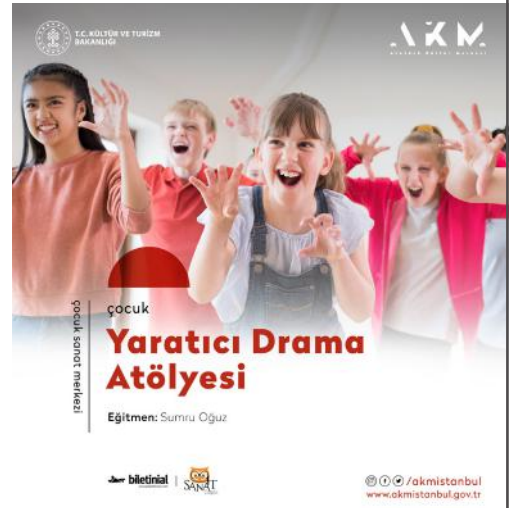


## MÜZİKAL

### Süper Aile De Luca

Müzikal; kahramanları, fantastik hikayesi, dans performansları ve müzikleriyle hem çocukları hem ailelerini bir sertüvene çıkarıyor. Şaşırtıcı dönüşümler içeren hikayesiyle hafızalara kazınacak gösteri, insanın karşılaştığı tüm engelleri, sevgi ve umutla aşabileceğini eğlenceli bir şekilde aktarıyor.

**15 Temmuz / AKM Tiyatro Salonu**



## ATÖLYE

### Yaratıcı Drama Atölyesi

Atölyede 4-6 yaş arası çocuklar; hayal kuruyor, rol yapıyor, topluluk içinde kendini güvenle ifade etmeyi deneyimliyor. Atölye, çocukların iletişim ve dil becerilerinin gelişmesine katkıda bulunurken, konsantrasyon, iş birliği, aktif görev alma gibi konularda da güçlenmelerine yardımcı oluyor.

**16 Temmuz /  
AKM Çocuk Sanat Merkezi**





## SERGI

### Küçük Prens

Bir çocuğun gözünden büyüklerin dünyasının anlatıldığı Küçük Prens kitabı, ilk kez UV özel aydınlatma sistemi ve neon dekorları ile sergiye dönüşüyor. Sergiye gelenler dev güneşin altından geçerek Küçük Prens'in yıldızlarına hayallerini yazma ve yıldızlarını gökyüzündeki yerine yerleştirme imkanı bulacaklar. Sergide daha küçük misafirler için dev top havuzu, Sihirbazlık Okulu ve aileler için özel bir kafe alanı da yer alıyor.

*Galataport İstanbul / Her gün 11.00-21.00 saatleri arasında*



## ATÖLYE

### Renklerin Peşinde

"Renklerin Peşinde: Saksı Boyama Atölyesi" etkinliğine katılan çocuklar, saksıları sanat eserlerine dönüştürecek. Atölye, 7-12 yaş aralığındaki çocuklar için ücretsiz.

*11 Temmuz / Meşher / www.meshher.org*



## SİNEMA

### Kaptan Pengu ve arkadaşları

**Yönetmen:** Ali Karaçam

Animasyon, kendilerini kanıtlamak için efsanevi Buz Mandası'nı aramak için yola çıkan arkadaşlarını arayan Kaptan Pengu ve arkadaşlarının hikayesini anlatıyor. Film, arkadaşları için endişelenen Kaptan Pengu, Misket, Zeze, Gugu, Pegu ve Mirmir'in Kuzey Kutbu'na doğru çıktıkları serüveni içeriyor.

**Gösterim tarihi:** 7 Temmuz



## SİNEMA

### Bonibomlar: Kediler peşimizde

**Yönetmen:**

Elena Galdobina

**Seslendirenler:**

Courtney Shaw

Film, çıktıkları tatilde kendilerini türlü maceraların içinde bulan sevimli bir köpek ailesinin hikayesini konu ediyor. Dedelerini ziyarete kır evine giden 5 çocuklu sevimli bir köpek ailesi, orada karşılaştıkları sevimli kediler ile çeşitli maceralar yaşarlar.

**Gösterim tarihi:**

7 Temmuz



## SANAT

### Keşif Alanı

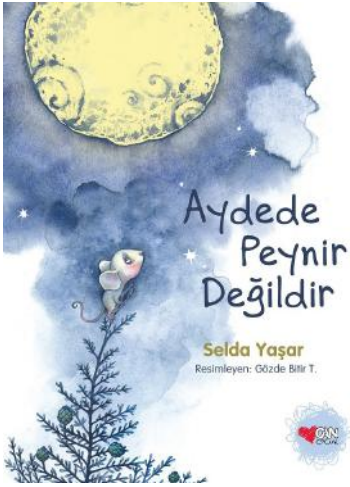
İstanbul Modern'in çocuklar için özel olarak tasarladığı Keşif Alanı, sunduğu yaratıcı öğrenme ortamı ve eğitim programlarıyla dünyada ve Türkiye'de sanatın gelişimine yön vermiş sanatçıları ve onların yaratım süreçlerini çocuklara tanıtmayı amaçlıyor. İlk eğitim programında Fahrelnissa Zeid tanıtılıyor.

*www.istanbulmodern.org/tr Think House, 28 Mayıs, Biletler biletix'te...*



# KİTAPLARI seviyoruz

Ağaç yaş iken eğilir değil mi? Bırakın miniğinin hayal dünyası hareketlensin, kitaplar en iyi dostu olsun!.. Tatilde bol bol okusunlar...

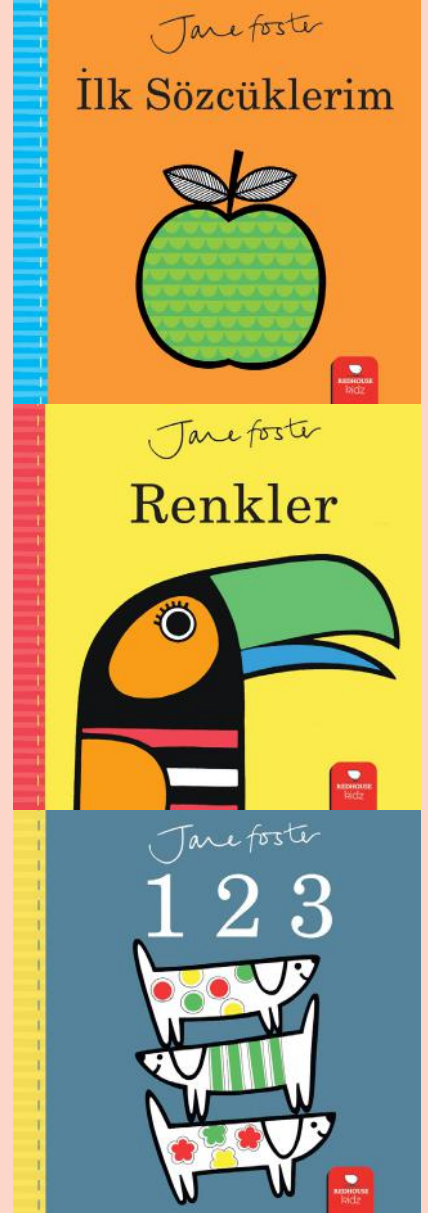


## AYDEDE PEYNİR DEĞİLDİR

YAZAN: SELDA YAŞAR  
RESİMLEYEN: GÖZDE BİTİR TUFAN

Küçük fare, yattığı yerde bir oraya dönüyordu bir buraya. Karnı öyle gurulduyordu ki... Kiler olarak kullandığı kovuğu, en az midesi kadar boştu. Baktı ki uyuyamıyor, gece vakti yiyecek bir şeyler bulmak için yola koyuldu. O sırada baykuşla karşılaştı. Bilgelikten sıkılan baykuş biraz eğlenmek istedi ve fareciğe gökyüzündeki dolunayı gösterdi. Artık küçük farenin tek bir amacı vardı: Ay peynirine ulaşmak!

Can Çocuk



## GÖRSEL DÜNYALARI ZENGİNLEŞİYOR!

YAZAN VE RESİMLEYEN: JANE FOSTER

Üç farklı kitaptan oluşan seri, bebeklerin görsel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunuyor. 'İlk Sözcüklerim' bebeğinizin ilk kelimelerini öğrenmesini sağlarken, '1 2 3' nesnelere ve sayılara, 'Renkler' ise renkleri ve canlıları tanımasına yardım ediyor. Kalın kartondan sayfaları ve yuvarlatılmış kenarları sayesinde kitaplar, minikler tarafından rahatlıkla karıştırılabilir.

Redhouse Kidz

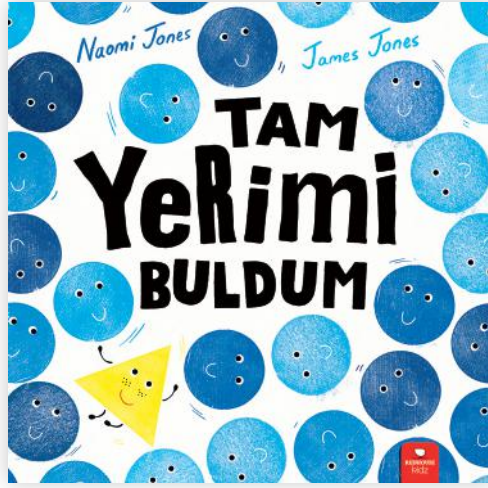


## TAM YERİMİ BULDUM

YAZAN: NAOMİ JONES  
RESİMLEYEN: JAMES JONES

Kendini tanıma, farklılıkları kabullenme ve arkadaşlık üzerine kurulan bir dünya, özgün ve dinamik çizimlerle birleşmiş. Geometrik şekillerin karakterize edildiği öyküde; üçgen, kare ve dairenin değişik formlarından yola çıkılarak, farklılıkları kabul etmenin önemine dikkat çekiliyor.

Redhouse Kidz



## KÜÇÜK PRENSESİN GÜNLÜĞÜ

YAZAN: MEG CABOT  
RESİMLEYEN: ERWİN MADRİD

Yaratıcı küçük bir prensesin günlük serisi... Yazar Meg Cabot tacını bu sefer yeni karakteri Olivia Grace'e takıyor. Prenses Mia'nın hiç tanımadığı üvey kız kardeşi olduğunu öğrenen Olivia, bir ortaokul öğrencisi. Tıpkı ablası gibi o da kraliyetin gözdesi olacak ve macerasını günü gününe yazacak, hem de bu sefer çizimlerle...

Dinozor Genç

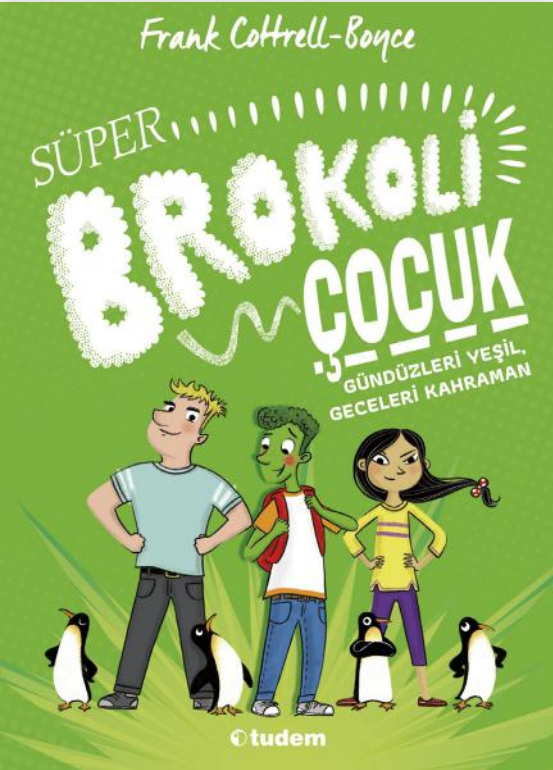


## KENDİN OL

YAZAN: POPPY O'NEILL

"Kendin Ol" kitabındaki dost canlısı Canavar Işık'ın eğlenceli etkinlikleriyle kendini tanımak artık daha kolay. 7-11 yaş arasındaki çocuklara, kendileri olma yolunda destek olmak için harika bir rehber kitap.

hep kitap

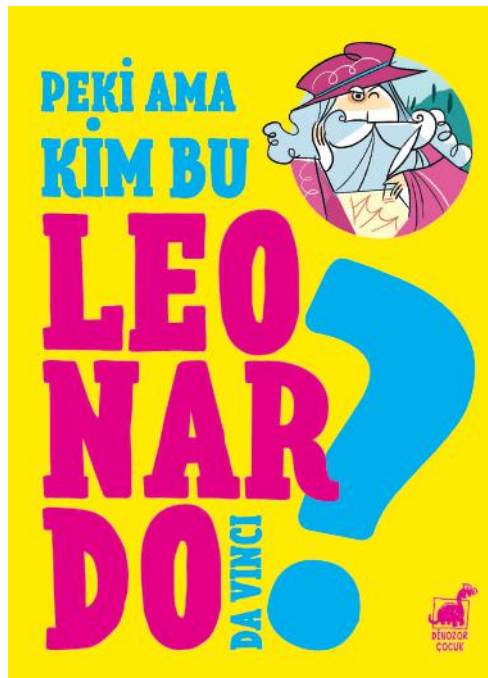


## SÜPER BROKOLİ ÇOCUK

YAZAN: FRANK COTTRELL-BOYCE

İçimizdeki süper gücü harekete geçiren sürükleyici roman; okuru nehir sularından gökdelenlerin tepesine fırlatan, nefes kesici bir serüven. Kötülüğü ve zorbalığı alt ederek dünyamıza "adalet" dağıtmaya ant içmiş süper kahramanlara atıfta bulunan bu aksiyon dolu macera, sıradan bir çocuğun kendi potansiyelini keşfedişini ve bir "süper" kahramana dönüşmesini anlatıyor.

tudem

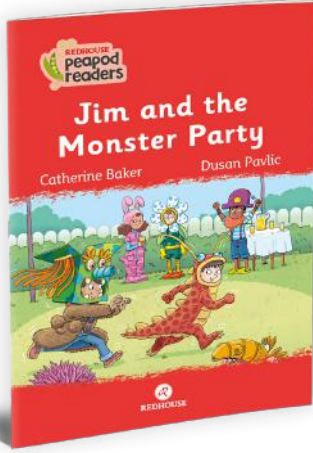


## PEKİ AMA KİM BU LEONARDO DA VİNCİ?

YAZAN: GIULIA CALANDRA BUONAURA

Eserleri dünyanın en ünlü müzelerinde sergilendi. Buluşları düşün dünyasına yön verdi. Geleceği hayal etmedeki sınır tanımazlığı herkesin ağzını açık bıraktı. 500 yıl önce yaşamış bile olsa o hâlâ bir yıldız! Peki ama kim bu Leonardo?

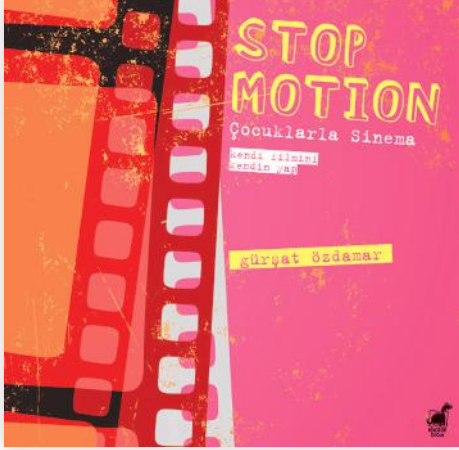
Dinozor Çocuk



## PEAPOD READERS

25 kitaplık seri Peapod Readers, çocuklara yaz tatillerinde eğlenerek İngilizce öğrenme fırsatı sunuyor. Redhouse ve Collins işbirliği ile hazırlanan serinin İngilizce Öğretim Programını destekleyen temaları; seviyelere göre kategorize edilmiş öyküler ve renkli resimlerle dil öğrenmeyi eğlenceli bir hale getiriyor.

**Redhouse Kidz**



## STOP MOTION- ÇOCUKLARLA SİNEMA KİTABI

**YAZAN: GÜRŞAT ÖZDAMAR**

Çocuklar, gençler ve her yaşta sinema meraklısı için bir kaynak kitabı... Hem stop motion tekniği hakkında tarihsel ve teorik bilgileri aktaran hem de eğlenceli etkinliklerin yer aldığı kitap, çocukların olduğu kadar yetişkinlerin de faydalanabileceği, uygulamaya dayalı bir sinema kitabı.

**Dinozor Çocuk**



## ANNELİK

**YAZAN VE RESİMLEYEN: LİLİ SOHN**

Geçirdiği meme kanserinin ardından kaleme aldığı kitabında Sohn, feminizme ihanet edip etmediğini sorgularken özüne dönüşünü, kadın biyolojisini, toplum baskısını, anneliğin inşa sürecini ve elbette babalık meselesini masaya yatırıyor. 'Annelik: Annelik İçgüdüüne Tarihsel ve Eleştirel Bir Bakış' adlı çizgi roman, eğlenceli diliyle hem öğretiyor hem de neşeli bir okuma deneyimi vad ediyor.

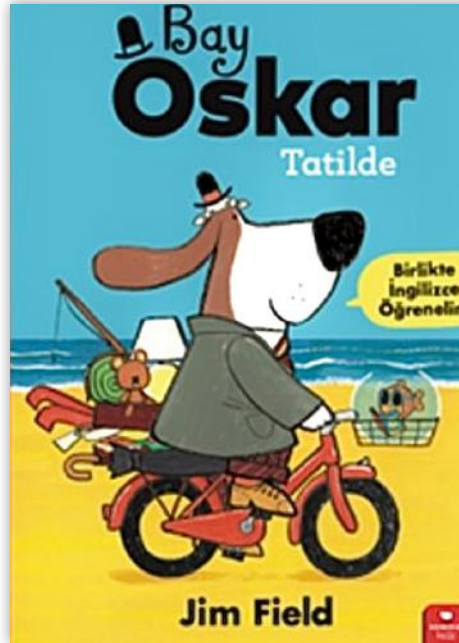
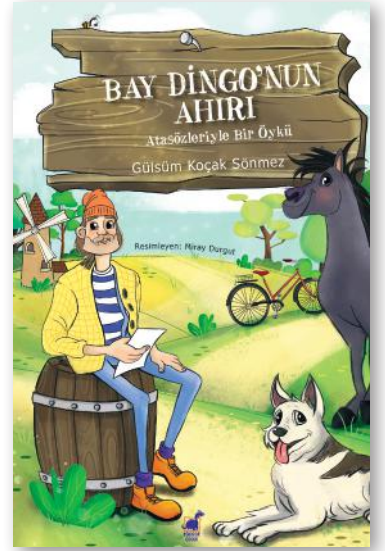
**Düşbaz Kitaplar**

## BAY DİNGO'NUN AHIRI

**YAZAN: GÜLSÜM KOÇAK SÖNMEZ  
RESİMLEYEN: MİRAY DURGUT**

Hayvanlar, kendilerini ilgilendiren atasözlerini ayırtıcı buldukları için Bay Dingo'ya danıştılar. Çiftlik sahibi Bay Dingo da hayvanlara hak verdi ve bu sorunu çözmek için Sözlük Yapıcılar Kurumuna başvurdu. Hayvanların ağızından atasözlerini öğrendiğimiz bu kitapta, atasözlerine farklı bir açıdan bakıyoruz. Kitabın sonunda hikâyede geçen atasözlerinin anlamlarına da yer verilmiş.

**Dinozor Çocuk**



## BAY OSKAR TATİLDE

**YAZAN VE RESİMLEYEN: JİM FIELD**

Bay Oskar ile güneşli bir tatile çıkmaya ne dersiniz? Bay Oskar tatilde arkadaşlarıyla buluşacak; sıcak sahilleri, karlı dağları ve yemyeşil kamp yerlerini ziyaret edecek. Üstelik yolculuğu boyunca pek çok İngilizce sözcük öğrenecek...

**Redhouse Kidz**





## BİR AZ ZAMAN ALABİLİR MİYİM?

YAZAN VE RESİMLEYEN: KELLY CANBY

Emit'in etrafındaki herkes çok meşgul. Babasının kitap okumaya, annesinin oyun oynamaya hiç vakti yok. Kardeşleri ise hiçbir şey yapamayacak kadar meşguller. Emit'in canı bu duruma çok sıkılıyor ve biraz zaman bulmak için yola çıkıyor. Zaman akıp giderken onu yakalamaya, zaman durduğunda ise beklemeye çalışıyor. Emit zaman hakkındaki sırrı çok geçmeden öğreniyor! **Fibula**

## KAPİBARALAR

YAZAN VE RESİMLEYEN:  
ALFREDO SODERGUİT

Tavuklar ve civcivler rahat evlerini çok severler. Herkesin kendi görevini bildiği, dertten uzak kümeste yaşam gayet rahattır. Ta ki bir gün, kapıbaralar gelene kadar... O tuhaf hayvanlar geldiğinde kimse tereddüt etmez: Hayır! Onlara yer yoktur. Farklılıklarımıza rağmen birbirimize kalplerimizi açtığımızda nelerin değişebileceği hakkında muzip ve eğlenceli bir hikâye.

**Can Çocuk**



## SİHİRLİ SANAT YOLCULUĞU

YAZAN: SEÇİL PALA  
RESİMLEYEN: MÜJDE BAŞKALE

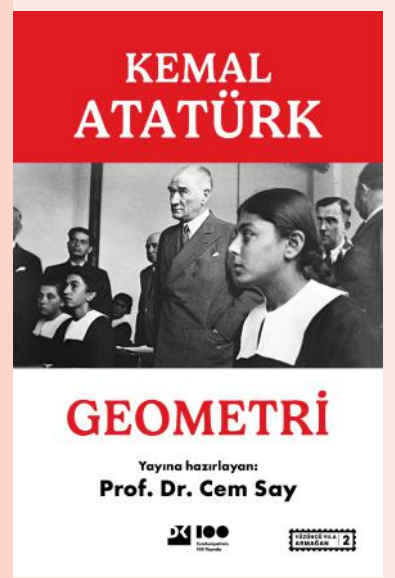
Arya, yaz tatilinde harika bir seyahate çıkar. Rönesans döneminde sanatın beşiği olan Floransa'ya gider, hayranlık duyduğu sanatçılarla tanışır. Donatello, Da Vinci, Warhol, Banksy ve niceleri... Sanatçıların ürettikleri eserlerle ilgili sırları, diğer sanatçılarla olan arkadaşlıkları ve tabii ki sanat meraklısı Arya'nın onlarca sorusuyla Floransa'nın arka sokaklarında geçen harika bir hikâye. **Dinozor Çocuk**



## AYDIN

YAZAN: OLAF KOENS  
RESİMLEYEN: MARK JANSSEN

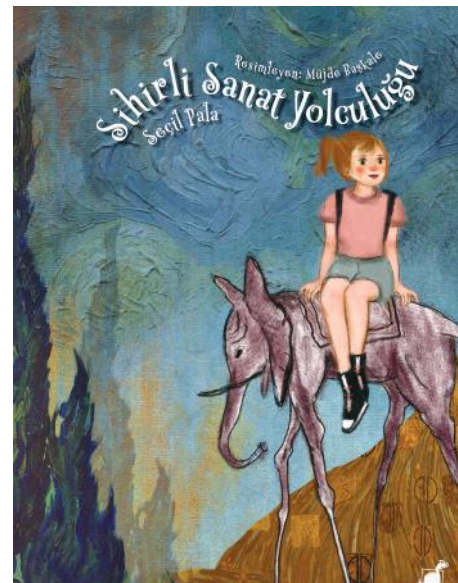
Wadden Denizi'nde küçük bir adada yaşayan bir çocuk, haberlerde Türkiye'nin Karadeniz sahillerine gelen beyaz balina Aydın'ı görüp hayran kalır. Acaba bir gün kendisi de bir beyaz balina görebilecek mi? Aradan uzun yıllar geçer ve Aydın'ın hatırası yeniden su yüzüne çıkar. Beyaz balınaya ne olmuştur acaba? **Can Çocuk**



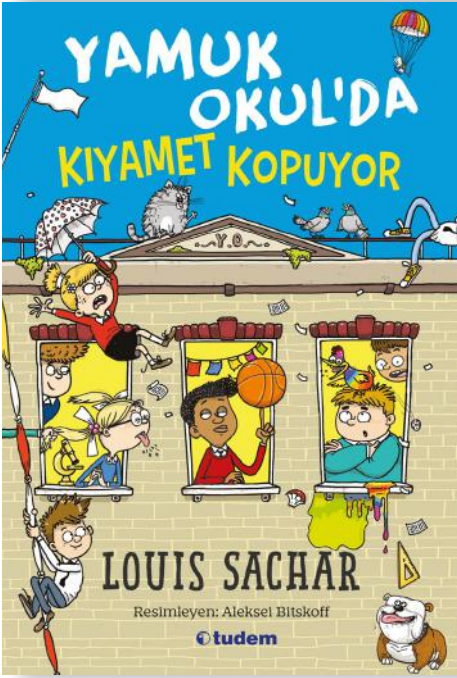
## GEOMETRİ

YAZAN: PROF.DR. CEM SAY

1936-1937 kışında Dolmabahçe Sarayı'nda yazılan Geometri kitabı, Türkleri yüzyıllardır takıldıkları karanlık çağdan çıkarmayı hedefleyen sürecin iki önemli unsuru olan eğitim ve dil devrimlerinin kesişiminde Atatürk'ün kendi elinden çıkmış simge bir eser. 100. Yılı'nda Cumhuriyet'in ve onun kurucusunun bilime, aydınlanmaya verdiği önemi kanıtlayan 'Geometri' kitabını Prof. Dr. Cem Say derledi. **Doğan Kitap**







## YAMUK OKUL'DA KIYAMET KOPUYOR

YAZAN: LOUIS SACHAR  
RESİMLEYEN: ALEKSEİ BİTSKOFF

'Yamuk Okul' serisinin dördüncü kitabında; okurları hem şaşırtıcı, hem sorgulatan, hem de çok matrak olaylar bekliyor. Sachar, öğretmenlik anılarıyla yoğurduğu ve bizzat kendisini de kahramanların arasına yerleştirdiği bu durum öykülerinde, çocukları absürd mizahla tanıştırmakla kalmıyor; aynı zamanda eleştirinin çok yönlülüğü üzerine de düşündürüyor.

tudem

## YAŞASIN CUMHURİYET

YAZAN VE RESİMLEYEN: HİCABİ DEMİRCİ

Mustafa Kemal Atatürk'ün düşünce dünyasını ve devrimlerini karikatür sanatının incelikleriyle buluşturan, koleksiyon değeri taşıyan özel bir albüm.

Umutla, dirençle ve dayanışmayla elde edilmiş Cumhuriyetimizin bir asırlık tarihine ayna tutan kitapta, başta çocuklar olmak üzere her yaşta okura hitap eden elli iki karikatür yer alıyor.

Desen



## ELVEDA BEZ MERHABA TUVALET

YAZAN: SİNEM GERGER AKINAL  
RESİMLEYEN: DENİZ ODUNCU

Kitap, tüm aşamalarıyla tuvalet alışkanlığı eğitimini gözler önüne seriyor. Her sayfa hem çocuğunuza hem de siz ebeveynlere bu süreci kolaylaştırmak için ipuçları sunuyor. Kitapta kahramanımız Asil'in hikâyesine eşlik eden bir ara-bul oyunu ve tuvalet öğrenme sürecini renkli çıkartmalarla eğlenceli hâle getiren "Tuvalet Eğitimi Tablosu" sizleri bekliyor.

Bebek ve Uyku Yayınları



# WALLMIST

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI  
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

MODERN TASARIMLAR RENKLI VE NEŞELİ ÇOCUK ODALARI

Certified for  
**HP Latex Inks**



**GREENGUARD**  
PRODUCT CERTIFIED FOR  
LOW CHEMICAL EMISSIONS  
UL.COM/GG  
UL 2818  
GOLD

Baskılar HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile yapılmaktadır.

Latex mürekkep ile daha sağlıklı baskılar; özel havalandırma gerektirmez; tehlike uyarı etiketleri, tehlikeli hava kirlenitçiler ve nikel içermez.

**Bebek ve çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilir.**

Yüksek standartları karşılayın; HP Latex Mürekkepler UL ECOLOGO®, UL GREENGUARD GOLD sertifikalıdır, baskılar AgBB kriterlerini karşılar. Uluslararası duvar kaplama standartlarıyla uyumludur.

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

 *bizi takip edin.*  
**@wallmistwallpaper**





## HIZIMIZI KESMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK! TÜM SAYILARIMIZA, **TURKCELL DERGİLİK, TÜRK TELEKOM E-DERĞİ VE PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...



# bebeğimle

BEBEĞİNİZ İLE YAZ TATİLİ • PİŞİK SORUNU



## Güneşe karşı!

Tatile bebeğinizle çıktınız ve denizin, kumun, güneşin keyfini çıkartmak istiyorsunuz. Unutmayın ki bunun için öncelikle bebeğinizin keyif alması gerek! İşe onu güneşten koruyarak başlamalısınız! Nasıl mı? İlk adım siperli şapka! Çocuğunuz kızsı işiniz biraz daha kolay çünkü kızlara renkli renkli şapkalar alıp çok yakıştığını söylerseniz başından çıkarmaz. Erkekse sevdiği kahramanın şapkasını alabilirsiniz, mesela Spiderman resimli bir şapkaya bayılacaktır. İkinci adım güneş gözlüğü. Camlarının organik ve kaliteli olmasına dikkat! Plastik, seyyar, sokaktan satın alacağınız bir güneş gözlüğünü ne siz takın ne de miniğiniz... Havuz ya da deniz kenarındaysanız ultra viyole korumalı mayolardan tercih edin (UPF 50 faktör olanlarından). Böylece güneş ışınlarından iyice korunacak miniğiniz. Normal bir tişört çocuğunuza % 20 oranında koruma sağlar. Güneş korumalı ürünler çok daha iyi koruma sağlar. O nedenle kumsaldayken mümkün olduğunca güneş korumalı kıyafeti olsun. Ve tabii ki olmazsa olmaz güneş koruyucu kremler. En az SPF 50 olmalı!



Güzel bir  
tatilin püf  
noktası, doğru  
ürünlerle valiz  
hazırlamaktan  
geçiyor!



# BAVULUMDA *bebek var...*

Benim bebekle tatile verdiğim isim; Bavulumda bebek var... Çünkü bavulunuzda kendi eşyanızdan daha çok bebeğinizin eşyası var artık. Öyle de olmalı. Çünkü sabah kahvaltı için, öğlen yemek ve öğleden sonra güneş banyosu ve yüzme için, akşam gezme ve uyku için bir çok ürüne ihtiyacınız olacak...

Yazı: Gizem Kösoğlu  
Bebek Ürünleri&Marka Danışmanı  
@gizemkosoglu\_

**E**vet iyi bir tatil için eksiksiz bir valiz şart! Tatili keyifle geçirmek için ise en doğru ürünü bavula koymak en önemli olanı.

Hadi gelin çocuklu tatilin sekiz olmazsa olmaz ürün grubuna bakalım.

## **Oto güvenlik koltuğu**

Yola çıkmadan önce mutlaka oto güvenlik koltuğunuz olmalı ve sağlam bağladığınızdan, emniyet kemerlerinin takılı olduğundan emin olarak yola çıkmalısınız. Oto güvenlik koltuğu için iki favori markam Besafe ve Römer.

## **Güneş kremi**

Yaz kış güneşin zararlı etkilerini azaltmak cildi korumak ve nem dengesine destek olmak için mutlaka güneş kremi sürülmeli. İçeriğine güvendiğiniz nano partikül içermeyen yüksek koruma faktörlü bir ürün tercih etmeniz gerekir. Benim bu konuda elbette favorim babyicon. İçerisinde yer alan hyalüronik asit ve jojoba sayesinde koruma haricinde canlılık ve yenilenme sağlıyor.

## **Müslin havlu**

Banyoların ve plajların olmazsa olmazı bence müslin havlular. Suyu çok çabuk emdiği ve güneşte hemen kurduğu için hareketli ve suya doymayan minikleriniz için ideal.

## **Güneş gözlüğü**

Uzmanlar ikinci aydan itibaren güneş gözlüğü kullanımını onaylıyor, hatta kullanılmasının öneminden de sık sık bahsediyorlar. Güneş cilde olduğu kadar göze de zarar veriyor. O nedenle de gözlerimizi filtrelili bir cama sahip güneş gözlüğü ile koruma altına almalıyız. Aynı zamanda kırılıp zarar vermemesi için de mutlaka kırılmayan esnek çerçeveye sahip olmasına dikkat etmelisiniz. Kietla yine bu noktada en sevdiğim gözlüklerin başında.

## **Bebek arabası**

Gezilerinizi keyifle yapmanız ve bavullarla beraber zorlanmamanız için pratik kabin boy bir bebek arabası ile tatile çıkmalısınız. Bağlı neo ya da yoyo2 tercih edebileceğiniz markalardan.

## **Portatif lazımlık**

Tuvalet eğitimine başlayan ve devam edenler için olmazsa olmaz portatif lazımlık ve tuvalet adaptörleri. Her yerde evinin konfor ve güvenini hissetmesi için mutlaka yanınızdan olmalı. Hem portatif lazımlık hem eğitici olarak kullanabileceğiniz doğa dostu poşetlere sahip, taşıma çantası ile hijyenik süreç yaşatan Potette Plus önerim.

## **Süt sağma**

Tatilde süt sağımına da tatil veremeyeceğiniz için sağmaya devam. Hafif ve kullanımı kolay bir süt sağma makinesi hayatınızı kurtarır. Hem bavulda yer kaplamaz hem de her yerde güvenle kullanabilirsiniz. Mycey elektrikli göğüs pompası pratik göğüs pompalarından. Islak ve kirli çantaları, atıştırmalık kapları ile mama kapları yine olmazlardan. Çok keyifli ve sağlıklı bir tatil dönemi diliyorum... Tatil paylaşımlarınıza **#bavulumdabebekvar** eklemeyi unutmayın...



İNDİRİM KODU

**prettymother25**

İlk Siparişine Özel 25₺ İndirim

Özel temalı, çocuk sağlığını ve yaratıcılığını önceleyen duvar dekorasyon ürünleri ve daha fazlası...

[SHOPIER.COM/POPKIDDO](https://shopier.com/popkiddo)



# dosya

PLAJDA NELERE DİKKAT ETMELİ? • GÜNEŞ KORUMA • OYUN ZAMANI

## *Tatil başlıyor!..*

Bütün kış hayalini kurduğunuz deniz kenarındasınız. Bebeğinizin ilk deniz, kum, güneş serüveni başladı. Bu heyecanlı tatilde her anınızın unutulmaz anılara dönüşmesi için neler yapmanız gerekiyor? Dosyamıza göz atın... İyi eğlenceler!





# GÜZEL *Bir Tatile* HAZIR MISİNİZ?

Hayal edin... Hayatınızda ilk defa denize girdiğinizi, sizin için yepyeni bir şey olan kumsalda oynadığınızı... İşte bunların hepsini bebeğiniz bu ilk tatilinde yaşayacak! Hadi, birlikte bu macerayı yaşamaya başlayın...



**B**ebeğiniz oyun oynamaya bayılıyor malum, her çocuk gibi... Ona hem siz hem de eşiniz, anneniz,

arkadaşlarınız sayısız oyuncak aldınız bugüne dek. Hepsisiyle de keyifle oynadı ama deniz kenarında kumla oynamak... İşte o tüm oyuncakların yerini alabilen, en eğlenceli oyun. Bebeğinizin ilk deniz tatili, onun için her anı yenilik dolu bir deneyim olacak. Tuz ve deniz kokulu havayı solumak, kumlarda uzanmak, denize ayaklarını sokmak, dalgaların sesini dinlemek... Deniz tatili bebeğinizin motor becerilerini geliştirmesi açısından da çok faydalı. Kumda yürüyerek bacak kasları gelişir her şeyden önce. Ayrıca kelime dağarcığına ekleyeceği birçok yeni sözcük öğrenir; denizyıldızı, dalgalar, kumsal, sahil, kumdan kale... Bebeğinizin tatildeki bu ilk gününde en kıymetli şey, keşfedecekleri olacaktır. Bu, yeni, heyecanlı, çılgın dünya onun için sürprizlerle dolu bir macera olacak. Yaklaşık 8 aylık olduğunda bebeğiniz, "Eğer ben şöyle yaparsam ne olacak?" sorusunu sormaya başlar. 18 aylık olduğunda kendisi bir olayı yapan kişi konumuna gelir. 3 yaşından itibaren bu sorunun cevabını kendisi tecrübe edip bulmuş olur. Eğer siz çocuğunuzun oyun arkadaşıysanız, siz de tıpkı onun gibi, sanki ilk kez keşfediyormuşçasına deniz ve kumun keşfine oyunla başlayabilirsiniz! Çocuğunuzla deniz tatili için uzun uzun günlere de ihtiyacınız yok üstelik. İstanbul, İzmir, Antalya, Samsun, Sinop gibi deniz olan şehirlerdeyseniz günübirlik bile tatile gidebilirsiniz. O gün, tüm gün denizin ve kumların tadını çıkarabilirsiniz.

## Güneş korumasına dikkat!

Deniz kenarında bebeğimize güçlü bir koruma sürmenizi öneririz. UV korumalı bir tişört de giydirebilirsiniz. Yoğun ve 50 faktörlük güneş koruyucu kremi çocuğunuza her iki saatte bir sürün. Omuzlara kum yapışabilir o nedenle özellikle omuz ve boyun bölgesine krem yerine sprey koruyucu tercih edebilirsiniz.

## Olmasa olmaz ilk 4!

### 1. ŞAPKA; Onu koruyacak!

Ona çift tarafını da kullanabileceği bir şapka takın. Böylece canı sıkıldıkça diğer yüzünü çevirir ve bu da onu bir süre oyalamış olur. Miniğinizin şapkası 50 faktörlük bir güneş koruma sağlamalı.

### 2. GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ; Hem rahat eder hem de gözleri korunur

UVA ve UVB korumalı güneş gözlükleri miniğinizizi sadece güneş ışınlarına karşı değil, rüzgara ve rüzgarla birlikte gözüne girebilecek kumlara karşı korur. Bebeğiniz 3 aylıktan itibaren, sapları kulağını acıtmayacak, kaliteli camlı bir güneş gözlüğü takabilirsiniz.

### 3. GİYSİ; Güneş korumalı olmalı

Bebeğinizin güneşin altında,

kumsalda giyeceği kıyafet UV korumalı olmalı. Eğer bebeğiniz emekliyorsa dizlerini de kumlardan korumalısınız, şort yerine dizlerini de örten bir tayt ya da pantolon giydirin. Egzaması varsa kollarının uzun olmasına dikkat edin. Tabii ki kalın kumaştan değil, ince tişört yapısında ancak uzun kollu kıyafet giysin. Özellikle 6 aydan küçük bebeklerin tüm vücudunu örten UV korumalı giysiler ya da mayolar giymesini tercih edin.

### 4. PLAJ AYAKKABISI; Ayakları korunsun

Ayakkabısının yumuşak ve kaliteli olmasına özen gösterin. Ayrıca ayakkabısından içeri giren kumlar ayaklarını rahatsız eder. Bu nedenle sık sık ayakkabısını çıkarıp kumları temizleyin ve pratik, bebekler için kaliteli imal edilmiş ayakkabıları tercih edin.

Çocuğunuzun şapka takmasını istiyorsanız ilk önce siz takın ve o şapkayı ne kadar çok sevdiğinizi sık sık ona söyleyin.



### TÜYO

Bebeğinizin cildinden ıslak kumları temizlemek zor olabilir. Onun için avucunuza bir parça nişasta pudrası alın ve çocuğunuzun kollarına, bacaklarına bu nişastayı sürün. Kumların hemen düştüğünü fark edeceksiniz. Yalnız gözlerine ve burnuna pudra kaçırmamaya çalışın.

## GÖLGEDE OYUN OYNAMASINA ÖZEN GÖSTERİN

Deniz kenarındaysanız gölgenin önemini zaten biliyorsunuz demektir. Bebeğinize mümkün olduğunca rahat oyun alanları yaratın. Böylece tüm gün açık havanın, denizin, kumun ve güneşin tadını çıkarabilir. Serin bir kuytu, gölge harika olur. Altını değiştirmek, kestirmek, emzirmek/yemek yedirmek, dinlenmek için kuytu bir yuvacık tam size göre. Eğer gölge bir gazebo, çardak, çadır, ağaç gölgesi organize etmezseniz bebeğiniz kısa sürede sıkılır. Bebekler de tıpkı yetişkinler gibi aşırı sığa gelemes. O nedenle yanınıza, bebeğinizin rahatça uyuyabileceği, gölgede dirlenebileceği bir çadır, tente ya da büyük plaj şemsiyesi alın. Güneşin altındaysa çok uzun zaman

geçirmemesine dikkat edin. 5 ya da 10'ar dakikalık sürelerle güneşte kalsın. Genelde de şemsiye altında olsun. Rüzgar en çok güneşin etkisini artıran faktördür. Dolayısıyla gölgede olduğunda dahi güneş koruma kremlerini, yağlarını düzenli olarak her iki saatte bir sürmeyi unutmayın. Rüzgar ayrıca bebeğinizin gözüne kum taneciklerinin kaçmasına da sebep olur. Bu nedenle güneş gözlüğünü takın ya da rüzgarın çok olmadığı yerlerde kampınızı kurun. Bebeğiniz emekliyorsa altına büyükçe birkaç plaj havlusu serin. Havluların altında kıvrılmaması için

taşlarla sabitleyebilirsiniz. Ya da yoga matları da işinize yarar. Havlu yerine birkaç matı bebeğinizin altına serin, rahat etsin. Plastik, evde şişirip kullandığınız bebek havuzunu da yanınıza alabilirsiniz. Onun içine deniz suyu doldurmanızı öneririz. Ama tamamen deniz suyu olmasın çünkü uzun süre suda kalınca tuzlu su bebeğinizin hassas cildine zarar verebilir. Tatlı suyla karıştırıp havuzu doldurmanızı öneririz. Birkaç saatte bir havuzun suyunu yenileyin. Bebeğiniz havuzdayken çok gölgede durmasın, üşür. Güneşte koruyucu kremlerle havuzda bol bol oynayabilir.

Çocuğunuzun havuzuna biraz deniz suyu biraz da tatlı su koyun ve her iki saatte bir suyu değiştirin.



# PLAJDA BİR GÜN...

Günün öğle saatlerinde güneşte olmayın. Özellikle 12.00-14.00 arası güneş ışınlarının en dik açıyla geldiği saatler. Dolayısıyla bu saatlerde bebeğinizi güneşte bırakmayın, ne kadar güneş koruyucu sürseniz de! Sabah saatleriyle 16.00'dan sonra, güneş ve deniz keyfi için ideal saatler. Bebeğiniz için plajda 1-2 saat yeterli. Eğer siz hala plajdaysanız onun gölgede uyumasına dikkat edin. Çocuğunuz uyusun, güneşte 3-4 saat kalsın. Arabadan, plaja inmeden bir beş

dakika önce güneş koruyucu krem ve spreyleyiniz yenileyin. Böylece kremin bebeğinizin teninde kuru ve yapışkanlık hali ortadan kalkar ve böylece kumlar tenine yapışmaz. Koruyucu kremi her iki saatte bir yenileyeceksiniz, unutmamak için telefonunuzun alarmını kurmanızı öneririz. Kremi sürdükten sonra kumların yapışmaması için bir süre oyununa ara verin. Kumlarda oyun oynamak için ısrar ederse onu başka oyunlarla bir beş dakika oyalayabilirsiniz. Bebeğinizin eğer ilk sahil

deneyimiye ilk seferde kumlarla oynamak ya da denize girmek istemeyebilir. Sadece uzaktan oturup izlemeyi tercih edebilir. Bu durumda ısrarcı davranmayın, ters tepebilir. Deniz kenarında iyotlu havayı solumak, güneş ve hatta sizi eğlenirken görmek bile onun eğlenmesine yeter. Eğer denize girmesi konusunda ısrarcı olursanız çocuğunuzda yüzme fobisi oluşabilir. Bırakın girmesin, nasılsa bir dahaki sefere kendisi denize girmek isteyecektir.

## PLAJ ÇANTASINDA EKSTRA NE OLMALI?

Çocuklu tatilde çantanıza fazladan koymayı unutmanız gerekenler; **Atıştırmalık** Yanınıza bol bol kraker, meyve, salatalık, meyveli yoğurt gibi atıştırmalıklardan alın. Malum, deniz havası acıktırır. Miniğiniz iştahla atıştırmalıklarını yiyebilsin! **Çocuk bezi** Bolca temiz hava, denizde hareket metabolizmayı çalıştırır. Dolayısıyla bebeğiniz çok daha sık tuvalet ihtiyacı duyar. Bu nedenle yanınıza, her zaman dışarı çıkarken aldığınızdan daha fazla bez alın. Ekstradan iki hatta üç bez almanızı öneririz.

Bebeğinizin uykusu geldiğinde, mümkün olduğunca denize yakın ve mutlaka gölgede uyutun. Denizin dalgası ve iyotlu hava onun mışıl mışıl uyumasını sağlar.

# Sahilde oyun zamanı!...

Kumdan kale en favori oyunumuz! Ancak farklı ve eğlenceli birkaç seçenek daha var. Haydi çocukla çocuk olma zamanı. İyi eğlenceler...

## **OYUNCAK KÜREK**

Bütün gün elinde kürekle kumları kazabilir! Bu kazma işi miniğiniz için başlı başına bir oyun! Renkli alırsanız çok daha hoşuna gidecektir. Deniz kenarında bir kürek ve kovası mutlaka olmalı.

## **PLAJDA BOWLING**

Kuma 6-7 adet birer top genişliğinde delik açın ve topu o deliklere sokmaya çalışın. En çok atan kazanır.

## **SU YOSUNU ATMACA**

Denizden bir avuç yosunu koparın ve birbirinizin üzerine atmaya çalışın. Üzerine gelen yanar ve yeni ebe o olur... Doğayla iç içe, dokunarak, koklayarak, hissederek doğayı keşfetmek miniğinizin en büyük eğlencesi olacak. Ayrıca kişisel gelişimi için de çok yararlı.

## **KOVADA DENİZ!**

Kovasına deniz suyunu doldursun. Kumda çukur açsın ve o çukura kovasındaki suyu boşaltsın. Minik gölcüğü çok hoşuna gidecek. Çok sıcaklarsa arada kovadaki suyu kendi üstüne dökmesini söyleyin. Buna bayılacak.

## **GÖLGEMİ YAKALA**

Ayağa kalkın ve çocuğunuzdan gölgenizi yakalamasını isteyin. Gölgenizin üzerine basabilirse ebe siz olun.

## **DENİZKIZI YA DA KUMDA FOK**

Kızınız varsa denizkızı olsun, oğlunuz varsa kuma gömülü fok balığı! Bacaklarını kumla örtün ve hem nemli hem sıcak kumun tadını çıkarmasını sağlayın. Kumlara gömülmesi pis ya da sağlığına zararlı bir şey değil. Aksine onun için yararlı.





## **KUM DAN KALE**

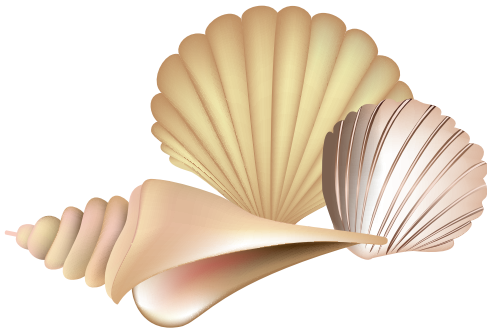
İşte bir deniz tatili klasiği, favori oyunumuz, kumdan kale yapmak! İlk önce siz elinize kovayı alın, deniz suyu doldurun ve kuma dökün. Sonra kovayı ıslak kumla doldurup ters çevirip kalıbını çıkarın. Yan yana ve üst üste kova kalıplardan kalenizi inşa etmeye başlayabilirsiniz. Kendinizi kaptırıp sadece siz oynamayın! Miniğinizle birlikte!

## **KUMA RESİM YAPALIM**

Hafif nemli kuma onun adını, sizin ve eşinizin adını yazın. Daha sonra çöpten adam çizin. Parmağınızla ya da ufak bir çubukla, sopacıkla bunu yapabilirsiniz. Onun da çizdiğini görünce hoşunuza gidecek.

## **DENİZ KABUĞU KOLEKSİYONU**

Miniğinizin yanına oturun. Bacaklarınızı uzatın ve miniğinizin önüne, bacaklarınızın arasına oturtun. İki deniz kabuğunu sağ ve sol elinize alın. Miniğimize hangisinin daha büyük olduğunu sorun. Elinizi dışarıdan yoklasın ve karar versin, bilirse deniz kabuğunu ona verin. Bilemezse aynısını onun size yapmasını isteyin. Böylece birçok irili ufaklı deniz kabuğunuz olacaktır. Deniz kabuğunun yapısı, dokusu, kokusu kısacası her şeyi çocuğunuza çok büyülü gelecek. Aslında bugün bile bizim için de deniz kabuğu toplamak çok farklı bir eğlence değil mi?



## **AYAKLARI KUMA GÖMMEK**

Alın yanınıza miniğinizizi. Siz onun, o da sizin ayaklarınızı kuma gömsün. İkiniz de kahkahayla bu basit ama eğlenceli oyunu oynayacaksınız. Ayrıca kumdaki mineraller bebeğinizin vücuduna çok iyi gelecek. Doğa her zaman bizi kucaklıyor. Onun bu güzelliklerinden faydalanalım.

## **KUM KELEBEĞİ**

Miniğinizle kumun biraz nemli olan kısmına sırt üstü uzanın. Önce ellerinizi havaya kaldırın ve iki yana açıp kapatın. Daha sonra bacaklarınızı kumda makas şeklinde açıp kapayın. İşte kum kelekleri burada! Kumdan bütün yararlı mineralleri topladınız. Bir de yanında sevdiğiniz bir şarkıyı mırıldanın. Gördünüz mü miniğinizizi eğlendirmek bu kadar kolay...

Bebeğinizin ağzına ve gözüne kum kaçabilir. O zaman yüzünü bol suyla yıkayın. Ağızdan temiz elinizle kumları sıyırın ve tükürmesini söyleyin. Ardından bolca su içirin.

## **KUM DAN KAPLUMBAĞA YAPIN**

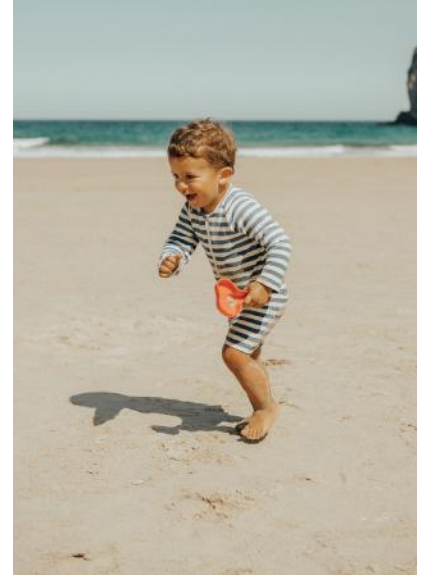
Büyükçe bir tümsek yapın. Tümseğin üzerine hafifçe bir sopayla, kaplumbağanın üzerindeki halkaları çizin. Kafası yerine minik bir top koyabilirsiniz. Gözleriyse minik deniz kabukları olabilir. Kol ve bacaklarını da sopayla çizin. İşte 'yaşayan' bir kaplumbağa...

## **DENGE OYUNU**

Kuma birbirine paralel iki çizgi çizin ve miniğinizden bu iki çizgi arasında düzgün bir şekilde yürümesini isteyin. Bakalım dümdüz yürüyebilecek mi? Eğer işleri daha da zorlaştırmak istiyorsanız, araya birkaç tane daha, onun yürüyüş yoluna minik taşlar, deniz kabukları koyun, üstünden düzgünce atlayabilsin.

## **TOPLA OYNAMA**

Kumda topla oynamak daha çok güç gerektirir. O nedenle plaj voleybolu ya da futbolu oynarken daha çok efor sarf ederiz. Siz de alın elinize topunuzu ve ister futbol, ister yakan top, ister renkli istop oynayın ama kumda oynayın! Miniğinizin kas motor becerileri için birebir bir yöntem.



## **TOP ATMACA**

Kuma topun büyüklüğü kadar bir çukur kazın ve ona basket atmaya çalışın. Her basket atışında bir adım daha geriye gitsin ve bu defa oradan atsın. İyi olan kazansın!

# EVE GİTME ZAMANI GELDİĞİNDE!..

Eveet, şimdi bolca gözyaşı görebilirsiniz. Ama çocuğunuzu bu gidişe hazırlayarak, hiç ağlamadan evinize ya da otelinize dönmeniz de mümkün. Önce onu kumlardan temizleyin, saçlarını tarayın, kuru elbiseler giydirin. Sonra ona "Artık eve gitmemiz gerekiyor. Yemeğimizi yiyip dinleneceğiz. Uyanınca seninle yakalamaca oyunu oynayabiliriz. Yarın yine geliriz" deyip, sakince bu gidişi kabullenmesini sağlayın. Hatta evde ya da otelde bir aktivite önererek gitmeyi cazip hale getirebilirsiniz.

Bol bol fotoğraf çektirin. Akıllı telefonunuzdan çekeceğiniz bu fotoğraflar sadece dijital ortamda kalsın, mutlaka bastırın ve hatta birkaçını çerçeveletin. Hayat mutlu anlardan ibaret değil mi zaten?



# PRETTY mother MAGAZINE



*e-dergi'den  
ve  
dergiler'den  
indirebilirsiniz*



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



prettypothermagazine



prettypothermagazine



# PİŞİĞE KARŞI önleminizi alın

Sıcaklarda bebeklerin en sık karşılaştıkları cilt problemlerinden biri; **pişik**... Pişik neden olur, pişiğe karşı nasıl önlem alabilirsiniz? Uzmanına sorduk...

**B**ebeklik döneminde en sık karşılaşılan problemlerden biri olan pişik özellikle yaz aylarında bebekleri, dolayısıyla da anneleri zorluyor. Bebeklerin cildi çok hassas olduğundan pişik hemen her bebekte görülen bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Bebeklik döneminin en sık karşılaşılan bu sağlık problemi, sadece bebeklerde değil gerekli özen gösterilmediği takdirde daha büyük çocuklarda da ortaya çıkabiliyor. Yazın daha çok ortaya çıkan cilt problemleri arasında 'pişik' başı çektiğinden konuyu daha yakından inceleyelim dedik ve bir uzmana sorduk... **Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Fatih Binboğa**, pişik ile ilgili merak edilen soruları Pretty Mother Magazine okurları için yanıtladı.

## PİŞİK NEDİR?

2 yaş altı çocuklarda en sık görülen deri hastalığıdır. Sorun genellikle bez bölgesinin cildinin kaka, çiş veya ter gibi tahriş edicilere maruz kalmasından kaynaklanır. Bebek cildi oldukça hassastır ve yaş küçüldükçe daha hassas bir cilt karşımıza çıkar, gerekli hassasiyet gösterilmezse doğumdan hemen sonra ortaya çıkar ve giderek bebeğin konforunu bozacak boyutlara ulaşabilir.

## PİŞİK NEDEN OLUR?

En yaygın sebebi; cilde çiş, kaka ve ter temasının uzun sürmesi, bebek beziyle cildi arasındaki sürtünmedir.

Bebek kakasında bulunan sindirim enzimleri cildi tahriş edici özelliğe sahiptir, sık bez değiştirmek kadar kuru kapatmak da çok önemlidir. Cildi daha hassas hale getiren durum ise nem ve ısının bir arada olmasıdır. Hava sirkülasyonunun çok az olduğu bu bölge özellikle yıkamak ve ıslak mendil ile silinmesinden sonra kuru peçete veya havlu ile kurulandıktan sonra bez kapatılmalıdır. Kuru kapatma



olmadan pişiğin önlenmesi veya iyileştirilmesi hemen hemen hiç mümkün olamamaktadır. Alt değişimi sırasında kuru peçete veya havlunun mutlaka yanınızda olması gerekir. Böylelikle katman katman pişik kremi ihtiyacı yerine, daha az kremle hasarsız bir cilt yakalama şansımız artar. Cildin diğer düşmanı methylisothiazolinone kimyasal maddesini içeren ıslak mendillerdir. Görevi mikropsuz bir ortamı sağlamak olan bu kimyasalı içeren mendillerde tahriş daha sık görülmektedir.

### **ANNE SÜTÜ ETKİSİ!**

Araştırmalar anne sütüyle beslenen bebeklerde pişiğin daha az görüldüğünü söylemektedir. Daha iyi sindirilebilen anne sütü, daha az tahriş edici bir kaka oluşumuna neden oluyor. Emziren annelerin bilmeleri gereken bir diğer husus da ön süt meselesi.. Yıllardan beri bilindiği üzere anne sütü göğüsten ilk emilirken, ön süt denilen karbonhidrattan zengin, tadı daha cezbedici bir ürün bebeğe verildikten sonra göğsün son kısmında yağlı olan son süt bebeğin doymasını ve kilo almasını sağlar. Her iki göğsün ön sütlerini alıp son sütleri alamayan bebekler, karbonhidrattan zengin beslenmenin ortaya koyduğu daha hızlı bağırsak geçişleri ve bakterilerin karbonhidratı sindirmesiyle oluşan sıvı, köpüklü ve asidik içeriği fazla olan bir dışkı yaparlar. Bu bebeklerinde pişiklerini tedavi etmek güçtür ve son sütün bebeğe verilebilmesiyle düzelir.

### **EK GIDADA NELER ETKİLİ?**

Ek gıda döneminde meyveye düşkün bebeklerin asidik ve tahriş edici bir kaka oluşturma ihtimalleri vardır. Ek gıda düzenlenmesiyle tekrar tekrar pişik olmaları önenebilir. Alerjiler hemen hemen hiç bez bölgesini tutmazlar. Egzama ve besin alerjileri yüz, kol ve bacakların dış yüzeylerini sever.

### **YAZ AYLARINDA NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR? ÖNLEM EK AMACIYLA KREMLERDEN FAYDALANABİLİR MİYİZ?**

Yaş büyüdükçe cilt hücrelerinin mukavemeti artsa da, bu kez sentetik malzemeler içeren külotlu çorap giydirmeye alışkanlığı havasız bir ortam sağlayıp, terli ve nemli cilt üzerine mantar hücrelerinin cildi istila etmesiyle sonuçlanıyor. Bu alışkın olduğumuz pişikten farklı görünen, başlangıçta dairesel tarzda olup sonra birleşme eğilimi gösteren, her zaman kullandığınız pişik kremlerine direnc gösteren bir lezyona sebep oluyor. Üzerlerine başka enfeksiyonlar binmediyse mantar kremlerine iyi cevap verip kısa sürede toparlıyorlar. Yaz dönemlerinde mantar enfeksiyonlarının önlenmesi için cilt pH'nın yüksek tutulması gerekir; ter, idrar ve nemli kalma pH'yı düşürüp bu tür organizmaların üremesi için uygun ortam oluşturuyor. Önlemek için krem sürmektense, cilde daha çok nefes aldirmek daha sağlıklı bir yöntemdir. Bu sıralar bir beden büyük bir bebek bezi, küçük idrar kaçırma kazalarına neden olsa da, cildin sağlamlığını sürdürmek için önerilir. Ortam ısısını düşürmek iyi bir seçenektir, aşırı sıcaklarda klimalı ortamlarda daha sorunsuz bir bez bölgesine rastlamak mümkündür. Sık banyolarla ter bezi gözeneklerini açık tutmak faydalıdır, ancak her defasında şampuan kullanmak cildin doğal bariyerlerinin yok olmasına neden olabilir. Banyoları bazen suyla, bazen duş yağlarıyla, bazen de bir parça tül içerisine sarılmış keten tohumları ile yaptırırsanız, cildin doğal yapısını koruyarak peeling etkisi yakalayabilirsiniz.

**Pişik oluşmaması için bez bölgesini sık sık havalandırmalı, kuru tutmalı ve pişik önleyici kremlerden faydalanabilirsiniz.**

### **NASIL TEDAVİ EDİLİR? NELERE DİKKAT ETMELİ?**

Tabi ki ebeveynlerin her pişik olgusunda doktora koşmaları gerekmez, yukarıda sıralanan sebepleri ortadan kaldırıp, skatrizan dediğimiz çeşitli cilt tamir edici kremlere başvurabilirler. Ancak pişiklerin seyrinde olmaması gereken noktalar şunlardır;

- ✓ Pişiklerin oluşumu ve düzelmesi 1 haftayı geçmez, süre daha uzarsa profesyonel bir değerlendirme gerekir,
- ✓ İçi su dolu bül denilen lezyonlar, kabuklanma, sivilceli bir görünüm pişikte rastlanılan türden bir görünüm değildir,
- ✓ Aynı zamanda ateşinin çıkması bir enfeksiyonun olduğunu gösterir,
- ✓ Penisin ucunda şişme, iltihaplanma ve kabuklanma da sıradan bir pişikte görülmez.

Talk kökenli pudralar nemi tutması nedeniyle eski zamanlardan beri sıkça kullanılmaktaydı. Ancak son yıllarda önerilmemesinin nedeni çok küçük partiküllere sahip olması nedeniyle hem bebek hem de annesi tarafından nefes yoluyla vücuda alınmasının insan sağlığına birçok olumsuz etkisi gösterildi. Bu nedenle son yıllarda popüleritesi düşerken, daha büyük partiküllerden oluşan mısır kökenli pudralar üretilmeye başlandı. Kremler marka ve kombinasyonlarla piyasada bulunmasına rağmen temelde çinko oksit ve petroleum (vazelin) pişiği tedavi ederken esas tedavi edici bileşenlerdir. Oluşan pişikler yukarıda saydığımız önlemler ve çinko oksit-vazelin temelli kremlerle 2-3 gün içerisinde iyileştirilebilir.





# BEZE *veda ediyoruz!*

Bebeklik döneminden, çocukluğa geçişin en önemli adımlarından biri tuvalet eğitimi...

Bu eğitimi verirken altın kural; zorlamayın!

Şunu bilin ki hayatının sonuna kadar bezi bağlı olmayacak. Zamanı geldiğinde nasılsa tuvalet alışkanlığını edinecek. Doğru zaman, komşunuzun çocuğunun zamanı değil, kendi biyolojik zamanı!

**B**ezi bırakma zamanı geldiğini düşündüğünüz bir dönemdeyseniz, biraz stres yapıyorsunuz demektir. Bu deneyimi geçiren her anne halinizi anlar. Uzmanlar tuvalet eğitimine ortalama 2 yaşından itibaren başlanabileceğini belirtiyor. Ancak çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz. Eğitime başlamadan önce çocuğunuzun tuvalet eğitimi için hazır olup olmadığını netleştirmeniz lazım. Çünkü hazır olmayan bir çocuğu zorlamak bu konuda yapılan en büyük yanlışlardan biri.



İleride kişiliğinin oluşmasında bile etkili olan tuvalet eğitimiyle ilgili merak ettiğimiz tüm soruları **Çocuk Gelişimi Uzmanı, 0-5 Yaş Uyku Danışmanı Sinem Gerger Akinal**'a sorduk. Tuvalet eğitimine dair kafanıza takılan tüm sorulara cevap bulabilirsiniz...

**Tuvalet eğitimi sırasında unutmamanız gereken tek şey; onu zorlamayın!**

### **TUVALET EĞİTİMİ NEDİR?**

Tuvalet eğitimi hem çocukların hem de ailelerin hayatında bir dönüm noktasıdır. Bebeklerin doğar doğmaz ilk bağı kurdukları nesnelere biri olan bezi bırakmak, başta zorlayıcı olsa da bu süreç, giderek keyifli bir hâl alan önemli ve bir o kadar da heyecanlı bir süreçtir. Çocuğun uzun zamandır bağlı olduğu bezden ayrılması, onun karakterinin şekillenmesinde ve sosyal gelişiminde oldukça etkilidir.

Yüzyıllar boyunca, bebeklere bezden çıkıp tuvalet yapma alışkanlığı kazandırılmıştır. Aslında bu süreç yaşamın ve gelişimin bir parçasıdır. Bu yüzden sevgili aileler, çok abartmamak ve strese girmemek gerekir. Elbette süreci doğru yönetmek ve doğru adımları atmak çok önemli ama unutmayınız, en son ihtiyacınız olan şey stres! Tuvalet eğitimi, en basit tanımı ile çocuğunuzun hem gece hem de gündüz mesane ve bağırsak kontrolünü kendisinin sağlayabilmesidir. Minik bebeğiniz büyüyor ve artık başkasına ihtiyaç duymadan kendi başına yapabileceği bir beceri kazanıyor. Oldukça etkileyici değil mi? Tuvalet alışkanlığı, birçok farklı ülkede çocuğun kendi kendine yetme becerisinin başlangıcı olarak görülür. Çocuklarda anüs ve rektumu kontrol edebilme yeterliliği, yani çiş ve kaka tutma becerisini sağlayan pelvik kaslarının gelişimi 18. ayda başlar. Bu yüzden erken yaşta verilen tuvalet eğitimleri çocuklar için tehlikeli olabilir.



### **TUVALET EĞİTİMİ NE ZAMAN VERİLMELİDİR?**

Bu çok sık duyduğum bir soru ama aslında cevabı biz uzmanlarda değil, çocuğunuzda ve siz ebeveynlerde saklı! "Tam bu yaşta olursa şahane olur, şu yaşı asla geçmemelisiniz" gibi kalıba sığdırılan şeylere karşıyım. Kime göre, neye göre, hangi yaş? Her çocuk farklı, her çocuğun gelişim düzeyi, hızı farklıdır. Bu yüzden her zaman belirli bir yaş söylemekten çekinirim. Yaklaşık olarak kullanılan belli kalıplar, yani bir yaş aralığı vardır. Genellikle 18. ay ile 36. ay arası tuvalet eğitimi verilmeye uygun dönemdir ama sizin önceliğiniz bu olmasın. "Yaşı geldi, artık tuvalet eğitimine başlamalıyım" doğru bir düşünce tarzı değildir. Çocuğun diğer hazırlık aşamalarının göz

ardı edilmemesi gerekir. Tuvalet eğitimi verirken çocuğunuza pozitif bir tutumla yaklaşmalı ancak sınırları çizdiğinizden de emin olmalısınız. Her şeyden önce çocuğunuzun bu yeni öğrenme döneminde size güven duyması gerek. Sınır çizerek çocuğa yaklaşmak bu nedenle oldukça önemlidir. Çocuğunuza karşı açık olmanız, dikkatli ve tutarlı davranmanız gerekir.

### **ÇOCUĞUM TUVALET EĞİTİMİNE HAZIR MI?**

Çocuğunuz size tuvalet eğitimine hazır olduğuna dair ipuçları verir. Bu ipuçlarını okumayı başarmak ilk hedefimiz. Çocuğunuz her yönden hazır ise her şey daha kolay olacaktır. Gelişimsel aşamaların bir noktasında bile hazır değilse, aceleci olmayın.

Tuvalete hazır olma belirtileri genellikle kas yapısı, refleks, sfinkter kasların kontrolü gibi fiziksel yeteneklerle veya tuvaletle ilgili kelimeleri anlama, tuvalet eğitimine ilgi, kirli bezin sözlü ve sözsüz işaret edilmesi gibi psikolojik yeteneklerle ilgili faktörlerden oluşur. Amerikan Pediatri Akademisi bu faktörlerden bazılarının fizyolojik ve motor becerileri içerdiğini öne sürmektedir. Bazı bilişsel, sosyal, duygusal ve dil becerileri de söz konusudur. Tüm bu nedenlerle tuvalet eğitiminin tamamlanması, erken çocukluk gelişiminde bir dönüm noktası olarak kabul edilmektedir. Wagoner (1933) tuvalet eğitiminin tamamlanmasını, sfinkter kas denen halka şeklindeki yapısıyla büzme hareketini mümkün kılan kaslar üzerindeki istemli kontrolün gelişmesi olarak tanımlamıştır ve ona göre bu istemli kontrolün çocuk tarafından sağlanabiliyor olması hem olgunlaşmayı hem de öğrenmeyi içermektedir. Tuvalet eğitiminin 0-1 yaş arası erken bebeklik döneminde verilmesini sakıncalı buluyorum. Tuvalet eğitimi acele edilmeyecek konulardan bir tanesidir.

Çocuğunuzun hazır olduğunu düşündüğünüzde eğitime başlayın. Değerlendirmeniz gereken gelişim aşamalarını dikkate almalısınız. Aşağıda bu aşamalara dair kendi değerlendirmenizi yapabilmemiz için bir liste hazırladım. Değerlendirmenizi bu alt başlıkları takip eden listedeki sorulara verdiğiniz yanıtlar üzerinden yapabilirsiniz.

### DEĞERLENDİRME LİSTESİ

Aşağıdaki tabloda 6 veya daha fazla soruya olumlu cevap veriyorsanız, çocuğunuzun tuvalet eğitimine hazır olma ihtimali yüksektir. Ancak bu tablo ile tuvalet eğitimine hazır olup olmadığını anlamaya çalışırken, lütfen çocuğunuza tuvalet



**Tuvalet eğitimine başladığınızda çocuğunuza karşı açık olmanız, dikkatli ve tutarlı davranmanız çok önemli.**

eğitimi hakkında farkındalık kazandırdığınızdan emin olun. (Gün içinde çiş ve kaka hakkında sohbet etmek gibi!)

1. Gece kuru kalkıyor mu?
2. Pantolonunu, külotunu kendisi indirip çekebiliyor mu?
3. Kakasını saklanarak mı yapmaya çalışıyor?
4. Çişi ve kakası geldiğinde haber veriyor mu?
5. Yaptıktan sonra "çiş yaptım", "kaka yaptım" şeklinde söylüyor mu?
6. Yetişkinlerin tuvalet kullanma sürecinin farkında mı?
7. Bezden rahatsızlık duyup

çıkarmak istiyor mu?

8. Altı çıplak bir şekilde dolaşmak istiyor mu?
9. Tuvaleti (klozet, sifon, tuvalet kâğıdı vb.) merak ediyor mu?
10. Tuvalet alışkanlığını oyunlarına dahil etmeye başladı mı?
11. Basit yönergeleri takip edebiliyor mu?
12. Bir yerde 3-6 dakika arası oturabilir mi?
13. Yetişkinleri taklit eder mi?
14. İstemediği bir şey sunduğunuzda "Hayır" kelimesini kullanır mı?
15. Tuvalete karşı bir ön yargısı var mı?





### HAZIRLIK SÜRECİNDE NELER YAPMALI?

Belki de en önemli şey psikolojik olarak anne&baba olarak sizin kendinizi hazır hissetmeniz.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki insanlar, eğer bir konu hakkında yeterli bilgiye sahipse kendini çok daha hazır hissediyor. Bu yüzden öncelikle ilk tavsiyem, tuvalet eğitimi hakkında birkaç kaynak okumanız ve küçük bir araştırma yapmanız olacak. Konuya kendinizi hazır hissetmek tuvalet eğitimi hayata geçirirken kendinizi daha iyi, daha hazır ve duygusal olarak daha güçlü hissetmenizi

sağlayacaktır. Kendini iyi hisseden ve hazır olduğuna inanan bir anne&baba, bu sürecin iyi bir şekilde tamamlanmasında kesinlikle pastadaki büyük payın sahibidir.

Tuvalet eğitime başlamadan önce takviminizde yer açmalısınız. En az ilk 3-4 gün tüm dikkatinizi çocuğunuza ayırdığınız gerek. Aksi hâlde onun verdiği işaretleri okumakta güçlük çekebilir, zorlandığında yanında olmadığınız için tepkilerini kaçırabilirsiniz. Bu durumda sürecin uzaması kaçınılmaz olur. İş takviminiz yoğun olabilir ancak en uygun

zamanda başlarsanız bu süreç çok daha rahat geçecektir, lütfen bunu unutmayın! Tuvalet eğitimine başlama kararı alırken eşinizle hem fikir olmanız oldukça önemlidir.

### TUVALET EĞİTİMİNİ OYUNA UYARLAYIN!

Sizler de çocuğunuzun gündelik hayatta karşılaştığı ya da yeni öğrendiği birçok şeyi oyunlaştırdığını fark etmişsinizdir. Oyuncak bebeklerini alıp uyutur, onlara kitap okur, bir gün içinde kendisi neler yaşamışsa bebeklerine de yaşatır. Tuvalet de buna dahil! Pek çok oyunda, oyuncaklardan birinin tuvaleti gelmişse eğer mutlaka tuvalete götürülür. O hâlde elimizde, oyun gibi etkili bir yöntem varken, tuvalet eğitimi oyunlaştırmak çok doğru olmaz mı? Öğrenmeyi zevkli ve renkli kılmak için vermeniz gereken mesajları oyun oynayarak iletmek, sizi de çocuğunuzu da mutlu edecektir.

Tuvalet algısını uzun uzun anlatmak 2-3 yaşlarındaki bir çocuk için sıkıcı olabilir. Sizi dikkatle dinlediği süre size yetmeyecek ve muhtemelen siz cümlelerinizi tamamlamadan o yanınızdan uzaklaşmış olacaktır. Bu durumu birkaç örnekle açıklamak isterim. Örneğin, çocuğunuzun en sevdiği bebeklerden birine renkli külotlar dikmek ya da oyun oynadığınız sırada "Aaa! Bebeğin tuvaleti geldi, hadi tuvalete gidelim" demek çok daha etkili olacak, çocuğunuz bu mesajı düşündüğünüzden hızlı alacaktır. Bunun gibi oyunlara, tuvalet eğitimi vermeyi kararlaştırdığınız tarihten en az bir hafta, on gün önce başlamalısınız. Ayrıca eğitim boyunca ve sonrasında, tuvalet eğitimine eşlik eden diğer alışkanlıkların kazanılması için de oyun yönteminden faydalanmaya devam etmek gerekir. Tuvaletinin geldiğini söyleme, tuvalete gitme, çiş-kaka yapma, sifonu çekme ve hijyen aşamasının son adımı



olan ellerin yıkanıp kurulanması tek tek çocuğunuza oyun içinde gösterilebilir.

### **TUVALET ZAMANI GELDİĞİNDE TUVALETE GİTMEK İÇİN NELER SÖYLEYEBİLİRİZ?**

Oğlum çişin var mı?

Kızım, hadi tuvalete!

Bu cümleleri unutun... "Sanırım yanlış okuyorum, nasıl tuvalete götüreceğim peki?" dediğinizi duyuyorum. Merak etmeyin, başka yöntemler de var!

Bu yöntemleri uygularken önce "çocuğunuzda hangisi daha çok işe yarıyor", bunu keşfetmek gerekir. Tercih ettiğiniz yöntem, çocuğunuzun öğrenme becerisine

uygun mu? Onu harekete geçiriyor ya da hayal kırıklığına mı uğrattıyor? Genel geçer kuralların olması ebeveynler açısından yol göstericidir. Ama önemli olan, size ve çocuğunuza uygun yolu seçebilmektir. Bunu yaparken de unutmayın ki öncelikli rehberiniz "çocuğunuz". Teori ve pratiği birleştirmek işte tam da bu noktada gerekiyor. Çocuklar kesinlikle etki-tepki yasasına, başka bir ifadeyle ayna yasasına göre davranırlar. Neredeyse her zaman çocuklarımızda gözlemllediğimiz davranışlar aslında evin içindeki iletişime ayna tutar. Hiçbiri robot değildir. Kendi mizaç ve gelişim hızlarına göre olsa da çocuğun

her bir davranışı aslında öğrenme süreçlerinin bir ürünüdür. Siz fark etmeseniz de zamanlarının yarısı taklit etmekle, kalan yarısı da bu taklitlerin yavaş yavaş dışına çıkmakla yani yeni şeyler denemekle geçer. Kendi akışında ilerleyen bu süreçte, onlara iyi gelen ve uygun olan yöntem ve önerileri keşfetmek ise tamamen ebeveynin iradesine kalmıştır. Peki doğru yolu keşfedemezsek ne olur? Aslında sıklıkla bu soruyu düşünüyorsanız, bence stresli ve kaygı düzeyi yüksek bir ebeveynsiniz. Öncelikle kendinizi rahatlatmalısınız. Çocuğunuzun hayatındaki tüm yeni süreçlerde sağlıklı bir psikolojiye sahip



olmanız, onun için en büyük hediyedir. Siz sürece serin kanlı yaklaşabilerseniz, sadece birkaç denemeden sonra çocuğunuz için en doğru yöntemi bulabileceksiniz. Çünkü her çocuğun krizini çözebilecek bir anahtar, bir rahatlama yöntemi mutlaka vardır. Onun anne&babası yani onu en iyi tanıyan insanlar olarak bu noktaları keşfetmeniz çok zor olmayacaktır... "Tuvalete gidelim mi?" yerine; "Sanırım külotundaki o sevimli ayıcığın çiši var, onu tuvalete götürmeye ne dersin? İslanmasını istemeyiz değil mi?"

Bu soruları yaratıcılığınızı kullanarak çocuğunuza göre değiştirebilir, çeşitlendirebilirsiniz. "Kırmızı külotunun rengini çok sevdiğini biliyorum. İslanıp koyu renk olmasını istemezsin değil mi, hadi o hâlde rengini koruma zamanı, vb. İkinci önerim ve benim de anne olarak çocuklarımın tuvalet eğitimi sürecinde sıkça kullandığım şarkı yöntemi. Yöntem oldukça basit. Çocuğunuzun sevdiği bir şarkıyı tuvalete gitmeden açıyorsunuz. Şarkıyı söyleyerek dans ede ede tuvalete gidiyoruz. Şarkı hem tuvalete gitme zamanı olduğunu anlamasını sağlıyor hem de bu süreci eğlenceli bir hâlde getiriyor. "Çişimiz tuvalete, kakamız tuvalete" şarkısını bilenler mutlaka vardır. Bu dönem için de bence bolca kullanılabilir. Çocuğunuz sizden gün içinde 30 defa "Tuvaletin var mı?" lafını duymak istemez ama şarkıyı dinlemek ister. Haksız mıyım? Çocuğunuz şarkı ve dansa daha mesafeliyse bir başka önerim de alarm kurmak olacak. Telefonunuzu çocuğunuz sıvı aldıktan 30 ila 45 dakika sonraya kurabilirsiniz. Alarm çaldığında tuvalete gitme zamanı geldiğini bilir. Sözsüz ama çocuğunuzun, "tuvalete gitmeliyim" mesajını aldığı bir yöntemdir. Buna benzer uygulamalar, klasik koşullanma denen davranışsal modelin bir uzantısıdır. Tüm bu yöntemleri deneyebilir



**Çocuğunuz korkuyor ve direnç gösteriyorsa onu zorlamak yerine eğitime 3-4 hafta ara vermeniz en doğrusu...**

ya da kendinize has özel bir yöntem keşfedebilirsiniz. Önemli olan süreci daha eğlenceli hâlde getirmek... Elbette bu yöntemleri aylarca devam ettirmek de doğru değil. Artık çocuğunuz sizin hatırlatmanıza gerek duymadan tuvalete gitmeye başladıysa, bilin ki bu iş oldu! Artık hatırlatmaları bırakabilirsiniz. Ufak bir not: Dışarı çıkmadan ya da uykuya yatmadan önce tuvalet eğitimini yeni kazanmış çocuklarımızı tuvalete götürmekte fayda var. Çünkü birçok ebeveynin tecrübesiyle sabittir ki tam arabaya binince ya da dışarı çıkınca çiši gelen çocukların sayısı oldukça fazladır.

#### **MOTİVE EDİCİ İFADELER NELER OLABİLİR?**

Çocuklar genel olarak aynı biz yetişkinler gibi kendilerini motive

edici cümleler duymak isterler. İnsanın doğası gereği pozitif pekiştirme her zaman daha çok işe yarar. Bu yüzden eğitim boyunca çocuklarımıza motive edici ifadelerle yaklaşmayı, aşağıdakilere benzer cümleler kurmayı unutmayalım.

- ✓ Büyük bir çocuk gibi tuvalete gitmene bayılıyorum, harikasın.
- ✓ Yeni külotların sana çok yakışıyor.
- ✓ Artık bez almamıza gerek yok, o hâlde bunu minik bir pasta ile kutlayalım mı?
- ✓ Lazımlığına kendi başına oturman harika bir his olmalı.
- ✓ Tuvalete gitmeye çalıştığın için teşekkür ederim.
- ✓ Artık tuvaleti kullanıyorsun! Bu, artık abi/abla oldun demektir.



Doğum  
bir bırakma  
eylemidir. Ve insan  
ancak güvendiği  
ortamda güvendiği  
kişilerin yanında  
bedensel ve ruhsal  
olarak kendisini  
bırakabilir.



# Pozitif düşünün, POZİTİF DOĞUM HİKAYENİZ OLSUN...

Hamilelik süreci, doğum, doğumdan sonra ilk günler... **Ne kadar pozitif olursanız o kadar mucizevi bir yolculuk.** Anneler için doğum psikolojisi ve yeterince iyi annelik üzerine önerilerimiz var...

**D**oğum, birçok kadının yaşamlarının en önemli deneyimlerinden biridir. Ancak doğum süreci, bazen beklenmedik zorluklarla dolu ve anneler için psikolojik stres kaynağı olabilir. Bu dönemde pozitif kalabilmek için neler yapılabilir? Op. Dr. Serpil Kırım'a annelere doğum psikolojisiyle başa çıkabilmeleri için neler önerebileceğini sorduk.

## HAZIRLIKLI OLUN!

İlk olarak, hem doğuma hem de doğum sonrasına hazırlıklı olmak önemlidir. Bu, doğum öncesi eğitimleri alarak, doğum planını hazırlayarak ve doğum sonrası beklentilerinizi belirleyerek yapılabilir. Doğumunuz hakkında bilgi sahibi olmak ve bu süre boyunca hazırlanmak, sizi daha özgüvenli hissettirebilir. Unutmayın ki bilgi, kaygı ve korkunun panzehiridir. İkinci olarak, gebelik ve doğumun sağlıklı geçmesi için anne adayının doğru iletişim kurabildiği ve güven duyduğu bir doktor ile çalışabilmesi de çok önemli. Doğru iletişim, gebelik döneminde anne adayının bilerek ya da

bilmeden alabileceği riskleri de minimize eder. Doğum bir bırakma eylemidir. Ve insan ancak güvendiği ortamda güvendiği kişilerin yanında bedensel ve ruhsal olarak kendisini bırakabilir.

## BEDENSEL VE ZİHİNSEL HAZIRLIK

Doğum dalgalarıyla baş edebilmek için öncesinde bedensel ve zihinsel olarak bu sürece hazırlanmak

gerekir. Peki neler yapmalısınız? Nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizlerini öğrenmek gerekir. Bedensel ve zihinsel farkındalık sağlamak önemlidir. Doğum korkunuz veya anne olmak ile ilgili kaygılarınız varsa bu konuda destek almaktan çekinmemek, gerekirse psikoterapi ile yola devam etmek son derece önemli. Yine doğuma hazırlık eğitimi almak ve hipnobirthing egzersizleri yapmak süreçte doğum dalgalarınızı daha kolay karşılamınızı sağlayacaktır.

## HAMİLELİK ÖNCESİ BAŞLAYAN BİR SÜREÇ

Daha gebe kalmadan 9 ay öncesinden başlayan bu süreçte ne yiyip içtiğimiz, neler düşündüğümüz, nasıl bir yaşam tarzımız olduğu kuzucuklarımızın hem ruhsal hem de bedensel olarak sağlıklı dünyaya gelmeleri için oldukça önemlidir. Sağlıklı bir doğum süreci geçirmek, bebeğin sağlıklı olarak dünyaya gelmesini sağlamak için öncelikli olarak sağlıklı bir gebelik geçirmek ve bedensel zihinsel olarak hazırlanmak gerekmektedir. Doğum, kadınlar için bedensel bir süreç olmasının yanı sıra,

“  
*Her anne, her bebek,  
her doğum özeldir  
ve hemen hemen her  
kadın, anne olmanın,  
kendi canından  
olan mis kokulu,  
minik kuzucuğunu  
kucağına almanın  
hayalini kurar...*

”



duygusal ve psikolojik bir deneyimdir. Kadınların doğum sürecinde yaşadığı duygusal ve psikolojik deneyimler çok önemli. Anne ve bebek sağlığı için doğum psikolojisinin önemli. 'Pozitif düşünün pozitif doğum hikayeniz olsun' mottosunu her fırsatta dile getiriyorum. Doğum anında annenin bebeğine kavuştuğu anda, annenin hissettiği duyguların önemi çok büyük. Doğum anı çok özel bir andır, anne ve bebek bir ömür boyu bu anı hatırlar. İşte bu yüzden doğum anında anne ve bebeğin ihtiyacı ne ise tüm hizmetin ona göre planlanması gerekir. Kuzucuğuna olumlu pozitif duygular ile kavuşan anne, sonraki süreçte aynı duygular ile onun büyümesine eşlik eder.

### **DUYGU VE DÜŞÜNCELERİN GÜCÜ**

Biliyoruz ki; gebe olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren

kendinizden çok, kucağınıza alacağınız bebeğinizi düşünmeye başlarsınız. Bu düşünce, bebek rahime düştüğü ilk andan itibaren başlar ve bebeğiniz büyüdükten sonra, kaç yaşına gelirse gelsin bu duygu ve düşünceler aynen devam eder.

Hepimiz zaman zaman çevremizden gördüğümüz profillerden etkilenebilir, yetersizlik duygusuna kapılabiliriz. Kusursuz annelik yoktur. İyi annelik vardır. Elbette çocuklarımız üzülecek, optimal kırılmalar da yaşayacak, hayata adapte olacaklar. Çocuğa alan açmak, ihtiyacı olduğunda ihtiyacını görmek ancak sonrasında kendi olabilmesine izin vermek iyi anneliktir. Annelik duygusunu tatmış ve gebelik sürecini geçirmiş bir uzman doktor olarak, şunu söyleyebilirim ki; Doğum şekliniz ne olursa olsun, ister normal



Op. Dr. Serpil Kırım

“

*Hamilelik, hayatın en benzersiz güzelliklerinden biridir.*

*Kuzucuklarımız bizim zihinsel tasarımlarımız üzerine oluşur...*

”

doğum, ister suda doğum, ister sezaryen sonrası normal doğum, ister sezaryen doğum. Doğum, bir savaş meydanı değildir. Doğum şekliniz de bir zafer değildir. En büyük başarı doğum şeklinizden bağımsız olarak, yeterli destek alarak, doğum coşkusunu yaşayarak, kuzucuğunuza olumlu duygular ile kavuşmanız ve mümkün olduğunca en uzun süre bir arada kalabilmenizdir. Doğumda yaşadığınız bu olumlu deneyim doğum sonrası bebeğinizin büyümesine eşlik ederken de size destek olacaktır. Pozitif düşünün, pozitif doğum hikayeniz olsun...



PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

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

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine



# YAZIN *hamile* OLMAK!

Hamilelik süreci anneler için eğlenceli olduğu kadar zorlayıcı da olabiliyor. Özellikle de bu sıcak havalarda. Yazın iki kural çok önemli; bol su içmek ve güneşten korunmak!..



Hamilelik döneminde vücut ısısı normalden daha yüksek oluyor ve bu durum anne adaylarını sıcaklık artışına karşı çok daha duyarlı hale getiriyor. Bu nedenle sıcak ve nem artışının yaşandığı yaz mevsiminde hamilelik sıkıntılı bir sürece dönüşebiliyor. Örneğin anne adaylarında baş ağrısı, kas krampları, mide bağırsak problemleri, nefes almada güçlük, ödem, endişe, gerginlik ve huzursuzluk gibi ruh hali değişiklikleri daha sık görülüyor. Dahası, anne adayının vücut ısısı 39 derecenin üzerine çıkarsa dehidrasyon ve sıcak çarpması gibi ciddi sorunlar gelişebiliyor.

**Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Jale Dal Ağca**, yaz aylarında gelişebilecek sağlık sorunlarını önlemek için bolca su içmenin ve güneşin zararlı ışınlarından kaçınmanın son derece önemli olduğuna dikkat çekerek, "Sıcak havalarda yetersiz su içmek baş dönmesi ve bayılmanın yanı sıra organlarda hasar ve erken doğumla sonuçlanabilen dehidrasyona yol açabiliyor. Bunun yanı sıra,



yapılan çalışmalar hamileliğin 6-8. haftalarında hipertermi, yani vücut ısısının yükselmesi sorunu yaşayan annelerde bebeklerin daha yüksek oranda spina bifida gibi nöral tüp defekti riskiyle karşı karşıya olduğunu gösteriyor" diyor. Dr. Jale Dal Ağca, anne adaylarının yaz mevsiminde sağlıklı ve rahat bir hamilelik geçirebilmeleri için almaları gereken önlemleri anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu! İşte dikkat etmeniz gereken 10 önemli uyarı...

Yüzmenin hamilelik sürecinde yapabileceğiniz en doğru egzersizlerden biri olduğunu biliyor muydunuz?



Ödemi hafifletmek için her gün ayaklarınızı kalp seviyenizin üzerine kaldırarak biraz zaman geçirin.

## 1 KIYAFETİNİZ PAMUKLU OLSUN

Vücut ısısının yükselmemesi için yaz aylarında rahat, havadar, pamuklu ve hafif kıyafetleri tercih etmeniz önem taşıyor.

## 2 GÜNEŞ IŞIĞINDAN UZAK DURUN

Hamilelik döneminde güneş yanığına ve cilt lekelerine daha yatkın olduğunuz için öğle saatlerinde asla dışarı çıkmayın. Eğer mecbursanız, en az SPF 30 güneş koruyucusu krem, güneş gözlüğü, geniş kenarlıklı şapka veya güneş şemsiyesi kullanarak kendinizi sert UV ışınlarından koruyun. Kreminizi gün içinde terlediğinizde ya da yüzdükten sonra tekrar uygulayın ve özellikle yüzünüzü koruduğunuzdan emin olun.



### 3 BOL SU İÇMEYİ ALIŞKANLIK EDİNİN

Metabolizma hızının yükselmesi nedeniyle hamilelikte sıvı ihtiyacı artıyor. Yeterli sıvı kan dolaşımını iyileştiriyor, vücut ısısını düzenliyor. Böbreğe giden kan hacmi arttığı için idrar yolu enfeksiyonlarına karşı da koruyuculuk sağlıyor. Su tüketimi aynı zamanda mide problemleri ve kabızlık sorununun giderilmesinde de çok etkili oluyor. Besinler bebeğe daha iyi ulaşıyor, toksinler vücuttan daha iyi temizleniyor ve ödem oluşumu azalıyor. Yetersiz su içildiğinde aynı zamanda bebeğin de suyu azalabiliyor. Son aylardaki sıvı kaybı yalancı doğum kasılmalarını da tetikliyor ve sıvı kaybı düzeltilmezse kan hacminde ve kan basıncındaki azalma erken doğum eylemine neden olabiliyor. Dolayısıyla günde en az 8-10 bardak su içmeyi alışkanlık edinin, eğer egzersiz yapıyorsanız bu miktarı arttırın.



### 4 VÜCUDUNUZA SU PÜSKÜRTÜN

Yanınızda su dolu sprey şişesi bulundurun ve vücut ısınızı düşürmek için kendinize periyodik olarak su püskürtün.

### 5 BOL BOL YÜZÜN

Yüzmek yaz aylarında serinlemeniz için yapılabileceğiniz en güzel aktivite. Yüzmenin serinlemenizi sağlayabilmesi dışında, suyun kaldırma gücü sayesinde rahat hareket etmenizi sağlayacak düşük dirençli, bacak ve bel-sırt kaslarınızı

Su tüketimi aynı zamanda mide problemleri ve kabızlık sorununun giderilmesinde de çok etkili.

güçlendirme açısından da en etkili egzersiz olduğunu unutmayın. Bu sayede kalp damar sistemine yük bindirmeden kan dolaşımını düzenliyor, uyku kalitesini artırıyor, kilo kontrolü sağlıyor. Günde 30 dakika çok rahat yüzebilirsiniz. Ancak yüzerken birkaç noktaya dikkat etmeniz de fayda var; aşırı efor harcamamaya çalışın, yavaş ve emin yüzün. Kramp ihtimalini göz ardı etmeyip, kıyıda çok uzaklaşmayın. Güneşin daha az etkili olduğu saatleri tercih edin.

### 6 HAVUZ YERİNE DENİZİ TERCİH EDİN

Eğer mümkünse denizde yüzmeyi tercih edin. Denizde yüzmeye şansınız yoksa, temizliğinden emin olduğunuz, havalandırması iyi olan havuzlardan yararlanabilirsiniz.





## 9 KAFEİN VE BAHARATLARDAN UZAK DURUN

Yaz aylarında iştahınız azalsa da sizin ve bebeğinizin sağlığı için protein açısından zengin

Kavun, karpuz, çilek ve salatalık gibi bol miktarda su içeren meyve ile sebzeleri keyifle tüketebilir, soğuk içecekler hazırlayabilirsiniz.

yiyecekler ve sağlıklı yağlarla beslenmeye özen gösterin.

Kavun, karpuz, çilek ve salatalık gibi bol miktarda su içeren meyve ile sebzeleri keyifle tüketebilir, sağlıklı soğuk içecekler hazırlayabilirsiniz.

Kahvede bulunan kafein idrar sökücü etkisiyle sıvı kaybına, baharatlı besinler de vücudumuzda ısı üretimine neden olurlar. Kışın ısınmak için özellikle içeceklerde tükettiğimiz tarçın, zencefil ve zerdeçalın yanı sıra yemeklere eklediğimiz pul biber, karabiber ile kekik gibi baharatlar da vücut ısısını artırıyor. Dolayısıyla kafein alımını azaltmak, yatmadan önce sıcak içeceklerden ve baharatlı yiyeceklerden uzak kalmak serin kalmanızda fayda sağlayacaktır. Ayrıca yemeklerde pul biber ve karabiber yerine taze yeşilbiber kullanmanız da daha iyi bir seçenek olacaktır. Besin zehirlenmesine karşı, yaz sıcaklığında çabuk bozulabilecek olan gıdaları tüketmemeye de dikkat edin.

Enfeksiyon riskine karşı ıslak mayo veya bikiniyle oturmayın. Havuzdan çıktıktan sonra hemen duş alıp, mayonuzunuzu değiştirin. Denizden sonra bir süre tuzlu suyun cildinizde kalmasına izin verebilirsiniz, ancak yine ıslak mayonuzunuzu değiştirmeniz gerektiğini unutmayın. Eğer düzenli yüzme şansınız yoksa güneşin etkisini yitirdiği saatlerde 45 dakika-bir saat yürüyüş yapmanız, bir diğer güvenilir egzersiz seçeneğinizdir.

## 7 EGZERSİZ SAATLERİNE DİKKAT EDİN

Yaz aylarında egzersizlerinizi sıcak basması riski nedeniyle sabahın erken saatleri veya güneş battıktan sonra yapmaya özen gösterin. Zira, sıcak hava terlemeyi arttırdığı için su ve

mineral kaybınız daha fazla oluyor. Hamilelikte akciğer hacminin azalması, sıcak ve nemli havalarda nefes almanızı da iyice zorlaştırıyor. Dışarıdaki hava herhangi antrenman için elverişli değilse klimanın olduğu iç mekanları tercih edin.

## 8 UZUN SÜRE AYAKTA KALMAYIN

Yaz aylarında sık görülen diğer bir sorun ise bacaklarda şişme, bir başka deyişle ödem oluyor. Ödemi hafifletmek için her gün ayaklarınızı kalp seviyenizin üzerine kaldırarak biraz zaman geçirin. Çok uzun süre ayakta kalmamak, rahat ayakkabılar giyinmek, düzenli egzersiz yapmak ve bol su içmek, ödem için uygulamanız gereken diğer önlemleri oluşturuyor.

## 10 AYAKLARINIZI SOĞUK SUYA BATIRIN

Yorgunluk, baş dönmesi, halsizlik veya aşırı susama sorunları yaşarsanız, hemen iç mekana sığının. Vücudunuzun sıcaklığını düşürmek için uzanın ve soğuk bir içecek tüketin. Ayak tabanlarınıza, avuç içlerinize ve yanaklarınıza soğuk kompresler uygulamanız, ayaklarınızı soğuk suya batırmanız, vücut sıcaklığınızı düşürmenizi kolaylaştıracaktır. Durumunuz düzelmezse mutlaka doktorunuzla konuşun.



# Baba sözü ile MERHABA...

Hepimiz için farklı anlamlar barındırır babalık, ben de daha taze bir baba - sadece 8+ 3 aylık - olarak “bence babalık neymiş?” sizlerle onu paylaşmak istiyorum. Babalar, bebek haberi ile başlayan, hamilelik, doğum ve bebekli hayat sürecinde neler hissediyor tüm samimi duygularımı bölüm bölüm sizlere anlatacağım...

## İLK HABER; EŞİM HAMİLE, NELER OLACAK ŞİMDİ?..

Herkesin dediği “Babalık bebeği kucağına alınca hissedilir.” yorumu bizde biraz farklı oldu. İlk test sonucunu öğrenir öğrenmez, tam kalbim ve midem arasına daha önce hissini hiç bilmediğim bir endişe ve sevincin bir arada olduğu bir balon oturdu sanki. Bu balonun verdiği hissi tarif etmek çok zor. Çünkü içinde mutluluğun çokça olduğu, bir yandan da ter basmalarının eşlik ettiği bir korku yüklenmişim adeta. Korkunun en büyük nedeni; ‘acaba nasıl bir baba olacaktım, bebeğimiz nasıl olacaktı, maddi olarak nelere hazırlıklı olmalıydım, manevi olarak eşime nasıl destek olmalıyım’ gibi soruların cevaplarını bilmiyor oluşumdu sanırım.

Hamilelik sürecinin ilk ayları çok iyi ilerledi, çokça tavsiyeler, alışveriş listeleri, hastane ziyaretleri ve ev düzenlemeleri derken o içimdeki balonun içine kaygı, heyecan ve meraklı bekleyiş hisleri de eklendikçe eklendi...

Bebeğimizin cinsiyetini öğrendiğimiz gün benim için inanılmaz bir deneyimdi.

Bebeğimizin cinsiyeti ne olursa olsun bizim için fark etmeyecekti fakat bebeğimizin doğumunun yaklaştığının habercisiydi doktorumuzdan duyduğumuz ‘Erkek Bebek Geliyor!..’ haberi. Eşim aşırı duygusal olmaya ve fiziksel aktiviteleri kısıtlanmaya başlamıştı. Ona yardımcı olabilmek, işlerini kolaylaştırabilmek için bir süre ne isterse, ne derse evet deme eğilimine girdiğimi fark ettim. Bu süre içinde doğal olarak herkes eşim ve bebekle daha çok ilgileniyor. Herkes onları merak ediyor.

Hepimiz anne ve bebeğin sağlığı ve mutluluğu için seferber olmuşuz. Bu sırada içimdeki balonun içerisine sağlık kaygıları, bebek bakımı kaygıları, hastane kaygıları ve alışveriş kaygıları üst üste yüklenirken kendimi unuttuğum bir döneme girmiştim. Bu hissi ancak babalar anlayacaktır. Nasıl anlatsam diye çok düşündüm, neye karşılık gelir bu his diye, bulamadım... Sanırım beni sadece babalar anlayacak...

## DIŞARIDA FARKLI, İÇERİDE FARKLI BİR BEN

Yaklaşık 12 yıldır anne bebek

kategorisinde ürünlerde marka yöneticiliği yapan biri olarak dışarıdan görünen imajım, içeride olanın aksine çok farklıydı. Dışarıdan; “ya ne şanslısın bir sürü eğitime katıldın, sen her şeyi biliyorsun çok rahat geçer, doktorlar, hemşireler bir sürü eğitmen tanıdık var, harika olacak” yorumlarını alırken, aksine ben bebek haberini aldığım anda sanki tüm bildiklerim resetlenmiş gibi ortalarda dolaşıp bir sürü bilgiyi sindirmeye çalışıyordum. Zaman hızla akıyordu, hamileliğimizin - ‘mizin’ diyorum çünkü babaların çok hissetmediği düşünülse de o içimizdeki karışık duygu balonu bize de bir hamilelik hissi yaşıyor bence - 32. haftasına geldiğimizde eşimde bazı sağlık sorunları yaşandı ve Preeklampsi gelişti. Preeklampsinin gebelik döneminde görülen bir komplikasyon olduğu ve gebelikle birlikte ortaya çıkan tansiyon yüksekliği ile giden bir sorundur açıklaması ve erken doğum ihtimali ile hastaneye yatışımız yapıldı.

## ZOR ZAMANLAR...

İşte bu süreç benim ve eşim için duygusal anlamda zorlandığımız,



bebek için sağlık endişemizin tavan yaptığı 24 günlük koca bir dönem oldu. Baba adayı olan ben bu hastaneye yatış süreci ile tüm araştırdığım, öğrendiğim bilgileri tekrar unuttum ve içimdeki balonun içi bu sefer sadece endişe ile doldu. Dışarıya karşı ne kadar sakin ve eşimi destekleyen, sakinleştiren bir tavırda olsam da babalığın ilk zorluğunu yaşıyordum sanırım. Tam 24 günü doktorumuzdan gelen, "bu hafta da doğumu erteliyoruz, bebeği biraz daha tutacağız" cümlesini duyarak tamamladık. Her test sonucu, her nts sonucunu bebeğin iyi olduğunu duymak için beklemek, anne için çok zordu fakat anne ve bebeğini düşünen bir baba için iki kat daha zordu bence. Zor demek belki şimdi kolay geliyor fakat yüzünüzün gülmesi ve enerjinizin her zaman iyi olması gerekiyor ki etrafınızdakiler sizden destek alıp rahatlasın. Sanırım babanın fedakarlığı; içinde inşa ettiği endişe ve korkularına rağmen, duygusal destek figürü olması ile başlıyordu.

## VE BEBEĞİMİZ GELİYOR

Bebeğimizin doğum günü geldiğinde 34 hafta 6 gündür eşim hamileydi. 24 gün hastanede kalmıştık. Tüm hazırlıklarımızı ve heyecanımızı onunla büyüttüğümüz bebeğimiz, bu sabah geliyordu... Bir gece önce ne düşüneceğimi bilemeyen, ertesi gün okulun ilk günü ve ne yapacağını bilmeden bekleyen bir öğrenci gibi bekledim diyebilirim. Ve Doruk bebek ertesi sabah sağlıklıyla dünyaya geldi. Tabii zamanlama dolayısıyla erken bir doğum olmuştu. İlk ağlamasını duyduğum an içimde günlerdir şişen o balonun içine daha neler neler eklendi anlatamam. Ben o balon doğum ile beraber küçülür sanmıştım ama daha da büyüdü büyüdü ve büyümeye devam



ediyor... Babayı da baba yapan buymuş sanırım. Doğum anı ve sonrasını bir sonraki yazıda sizler ile paylaşacağım. Bebekli hayat hızlıca bizi sardı diyebilirim ama... Yazıyı bitirirken bu tecrübemden edindiğim bir baba sözünü sizler ile paylaşmak istiyorum.

**Bir baba sözü der ki:** "Babalık içinde çokça endişe ve kaygı, mutluluk ve güçlü durma hissi, birçok bilmeyen ve bilinenden oluşan bir balonun kalbiniz ile mideniz arasına yerleştiği ve gün geçtikçe değişik hisler ile büyümeye devam ettiği bir sahiplenme duygusu gibidir."





## HIZIMIZI KEŞMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK! TÜM SAYILARIMIZA, **TURKCELL DERGİLİK, TÜRK TELEKOM E-DERĞİ VE PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...



# annelik

INSTA ANNE • SEREN İLE HAYAT

## *Fit anne!*

Anne olmak sürekli egzersiz yapamamanız için bahane değil. Bilakis daha fazla yaparak daha fit ve enerjik olmanız mümkün. Uzmanlar sürekli yapılan egzersizin uzun yaşamla bağlantısını her fırsatta belirtiyor. Örneğin yoga uzun dönem yapılması önerilen etkinliklerden biri. Hamileliği kolaylaştırdığı, doğum sonrası dönemde depresyon ve anksiyete sorunlarını azalttığı, sağlıkla ilgili yaşam kalitesinde önemli ölçüde iyileşme sağladığını araştırmalar da ortaya koyuyor. Yoganın genel sağlık üzerine pek çok olumlu etkisi bulunuyor. Bunlar arasında; stresin azalması, anksiyete ve depresyonun gerilemesi, kronik sırt ağrısı ve migren ağrılarında azalma yer alıyor. Beden-zihin dengesini korumak ve fit olabilmek için hareket zamanı! Resimdeki anne gibi fit görünmek hiç de zor değil



# Beş GÜNEŞ KURALI

Güneşi seviyoruz...  
Ancak içimizi ısıtan  
güneşe karşı gerekli  
önlemleri almadığımızda  
güneşin bizi çok  
sevmediği de açık!  
**Dikkate almanız  
gereken 5 güneş kuralı  
ile güneşli günler  
sizlerle olsun!**





“

*Güneş ışınları, çocuklarda kemik gelişimi, D vitamininin oluşumu, vücudun direnç kazanması ve bağışıklığın güçlenmesi açısından çok önemlidir. Bilinçsizce güneş ışınlarına maruz kalmak ise büyük zarar verir.*

”

**Güneşe karşı önleminizi alın, keyfini doyasıya çıkarın!**

**S**abırla bekleyip de kavuştuğumuz güneşli günleri yaşıyoruz. Tatilde deniz, kum ve güneşle kavuşmuş olmanın mutluluğu var hepimizde. Ama bu özlemle güneşe sonsuz teslim olmamamız gerektiği de bir gerçek. Korunmak ve özellikle güneşin dik geldiği öğle saatlerinde gölgede, evde olmayı tercih etmek en baş kurallarımız arasında olmalı. Diğer önemli kuralları **Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Emre Çenesiz** hatırlatıyor...

### **GÖLGEDE KALIN**

UV ışınlarının en zararlı olduğu zaman gün ortasıdır. Özellikle öğle saatlerinde çocuğunuzun kapalı yerlerde olmasına özen gösterin. Bunun mümkün olmadığı durumlarda ise ağaç, şemsiye veya bir tente altında durmayı tercih edin.

### **ÖRTÜN**

Uzun kollu tişörtler ve pantolonlar da UV ışınlarından koruma sağlayabilir. Islak giysiler kurulara, açık renkler de koyu renklere göre daha fazla korur.

### **ŞAPKA TAKIN**

Başı, yüzü, kulakları ve boynu gölgede tutan bir şapka çocuğunuz için iyi bir koruma sağlayacaktır.

### **GÖZLÜK TAKIN**

UVA ve UVB ışınlarını yüzde 100 bloke eden güneş gözlüklerini tercih edin. Aksi halde UV ışınları ilerleyen yaşlarda katarakta neden olabilir.

### **GÜNEŞ KORUYUCU KULLANIN**

Çocuğunuza, dışarıya her çıktığında UVA ve UVB ışınlarına karşı koruma sağlayan, en az 50 koruma faktörlü güneş kremi kullanın. Aynı zamanda kremi sürerken; burnunu, kulaklarını, dudaklarını ve ayak sırtını unutmayın. Eğer bebeğiniz 6 aylığın altındaysa doktorunuzun önerdiği güneş kremlerini kullanın. Unutmayın ki bulutlar UV ışınlarını bloke etmez. Bu nedenle bulutlu ve serin günlerde dahi güneşten korunmak son derece önemli.

# Güneşli saatler GÜVENÇE ALTINDA

Güneş eskisi kadar dost değil bize. Özellikle bu günlerde, hem kendimizi hem de deniz ve kumla oynamayı çok seven çocuklarımızı güneşin olumsuz etkilerine karşı koruma altına almamız şart. Özellikle çocuklar için geliştirilen, paraben içermeyen güneş koruyucuları çantanızda bulunmalı. Hem çocuğunuz hem de sizin için güneş kremi seçenekleri...



**YVES ROCHER  
GÜNEŞE  
KARŞI  
KORUYUCU  
SPREY**



**BIODERMA  
PHOTODERM SPF50**



**SİNOZ SPREY  
GÜNEŞ KREMI  
SPF50**



**WATSONS  
YÜZ SERUMU  
SPF30**

**İstikrarlı  
olarak  
güneş kremi  
kullanmaların,  
kullanmayanlara  
göre ciltleri çok  
daha genç  
görünür.**





**Uzmanlar uyarıyor; zorunlu olmadıkça, UV ışınlarının en güçlü geldiği 11:00-16:00 saatleri arasında güneşe çıkmamalı!**



LIERAC SPF30



DUCRAY SPF50



CELENES HERBAL SPF30



AVON CARE SUN+ KIDS ÇOCUKLAR İÇİN GÜNEŞ KREMİ SPF30



B-GOOD SPF 30 YÜZ GÜNEŞ KORUMA



SEBAMED SPF30



SHISEIDO SPF30



SINOZ BRONZLAŞTIRICI GÜNEŞ YAĞI

## Çocuklarınız için;

**Çocuklar kumda ve suda oyun oynamayı sever, güneş kremi suya ve kuma karşı dayanıklı olmalı.**



AVON CARE SUN+ KIDS ÇOCUKLAR İÇİN GÜNEŞ KREMİ SPF50



B-GOOD ÇOCUK GÜNEŞ KREMİ b-S SPF50



AVON CARE SUN+ KIDS ÇOCUKLAR İÇİN RENKLİ GÜNEŞ KREMİ SPF30



MINELACARE ORGANİK BEBEK VE ÇOCUK GÜNEŞ KREMİ SPF50



SEBAMED BABY GÜNEŞ SPREY SPF50



HIPPI BABYSANFT SPREY GÜNEŞ KREMİ

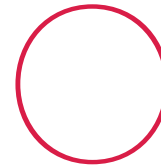


BIODERMA PHOTODERM PEDIATRICS SPREY SPF50



# Yaz tatili KONTROLLÜ OLMALI!

Tatilde olduğu için özgürlüğünü ilan eden çocuklar kontrolü tamamen ellerine geçirmeden çizgileri çekmekte fayda var. Uzmanlar diyor ki; **“Çocuğun kontrolsüz yaz tatili geçirmesi gelişimini olumsuz etkiler.”** Bu konuda size yardımcı olabilecek önerilerimiz var...



kullar kapandı. Çocuklar için aileler tarafından program yapılması gereken günler başladı. Yaz tatilinde farklı yaş dönemleri için farklı planlama yapmak, çocukların çok daha verimli ve eğlenceli tatil geçirmelerini sağlar. Çocukların yaz tatili dönemlerini planlarken, yaş dönemlerine dikkat edilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, planlamanın yaş gruplarına göre yapılması gerektiğine dikkat çekiyor. Okul öncesi eğitimi alan çocukların aynı düzeni devam ettirmelerinin gelişimleri için önemli olduğunu ifade eden **Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Uzman**



**Klinik Psikolog Seda Aydoğdu,** 11 yaş sonrası çocuklarına yaz kamplarına katılmalarının daha uygun olacağı görüşünde. Aydoğdu, 0-6 yaş grubu çocuklar için ise ailelerinden uzun süre uzak kalacak planlamalar yapılmaması gerektiğine dikkat çekiyor. Uzman Klinik Psikolog Seda Aydoğdu, çocukların yaz tatilini nasıl daha verimli değerlendirebileceği hakkındaki önemli detayları bizlerle paylaştı.

### **YAZ TATİLİNDEN MAKSİMUM VERİM ALMAK İÇİN YAŞA UYGUN PLANLAMA YAPILMALI**

Çocukların yaz tatili planlarını belirlerken, yaş dönemlerine dikkat etmek gerekir. Farklı yaş dönemleri için farklı stratejiler belirlenmeli ve farklı düzenlemeler yapılmalı. Böylece çocukların yaz tatilinden maksimum verim almaları sağlanabilir. Özellikle okul öncesi eğitimi alan çocukların, okul dönemindeki düzenlerine devam ediyor olmaları gerekir. Hem akran ilişkileri hem sosyal öğrenme hem de fiziksel gelişimleri için dikkat edilmesi gereken bir

**Çocuğun  
kontROLSÜZ  
bir şekilde bütün  
yaz tatili boyunca  
tek başına evde olması  
gelişim basamakları  
için olumsuz etkilere  
neden olur!**

nokta. Bilişsel gelişimlerin de bunlara eşlik edebilmesi için yaz okulu gibi uygulamalara devam edilmesi oldukça önemli.

### **ÇOCUKLAR AİLELERİNDEN UZUN SÜRE UZAK KALMAMALI**

Okul öncesi eğitimi alan çocukları olan ve çalışan anne-babaların çocukların gelişimi için geniş aile bireylerinden destek alması sık görülen bir durum. Ancak 0-6 yaş dönemindeki çocukların anne-babadan uzun süre ayrı kalarak uzak mesafede olması, onların gelişimi açısından çok olumlu ve sağlıklı değil. Bu yüzden mümkün oldukça evlerine yakında hatta evleri içerisinde bakım alabileceği şekilde düzenleme yapılması gerekir. Yaşanılan ilin dışında planlanan tatillerin de annenin veya babanın eşlik edebileceği zaman dilimlerinde yapılması daha uygundur.

### **OKUL DÖNEMİNDE OLDUĞU GİBİ BELLİ BİR DÜZEN İÇERİSİNDE OLMALILAR**

11 yaş sonrası çocuklar için yaz kampı gibi uygulamalar daha önemli. Ön ergenlik dönemi içerisinde olan çocukların daha sık akranlarıyla birlikte olması,

sosyal medya kullanımının kontrol altında tutulması ve yoğun fiziksel hareket içeren aktiviteler yapması, bütün gelişim basamakları için önerilen, yönlendirilen ve destek alınması gereken alanlar içerisinde yer alır. Tüm bu hususlar göz önüne alındığında, çocukların okul döneminde olduğu gibi belli bir program ve düzen içerisinde olması oldukça önemli.

### **ÇOCUĞA, ESNEK AMA KURALLARIN DA OLDUĞU TATİL İÇİN ALAN AÇMAK GEREKİR**

Tüm bu düzenlemeleri yaparken çocuğunuzun ne istediğini de göz önünde tutmalısınız. Çocuğunuzun yerine sadece siz karar vermemelisiniz. Seçenekler arasında çocuğunuzla birlikte karar vermek, gideceği kurs hakkında söz sahibi olması önemli. Mümkünse süreci arkadaşlarıyla beraber karar verebileceği bir hale getirmek, onun da karar mekanizması içerisinde olması çocuğun öz güvenini de geliştiren bir durum. Çocukların kontrolsüz bir şekilde bütün yaz tatili boyunca tek başına evde olması gelişim basamakları için olumsuz etkilere neden olur. Böyle bir durumda çocukta geceyle gündüz karışır, sosyal medya kullanımında sınırlar ve kurallar kalkmış olur. Tabii ki okul döneminde olduğu gibi çocuğu çok fazla sıkmak ve yönlendirmek de doğru bir yaklaşım değil. Çocuğa nispeten biraz daha esnek ama kuralların da olduğu bir yaz tatili geçirebileceği alan açmak, zaman yaratmak gerekir. Özellikle çocuğun kış döneminde, okul döneminde yapmak istediği ama okul şartları ya da hava şartlarından dolayı yapamadığı etkinlikler, dâhil olmadığı aktiviteler varsa bunlara katılması için teşvik edilmesi ve yönlendirilmesi oldukça önem arz eder.





# Keyifli YOLCULUK

Keyifli bir yolculuk çocukla mümkün mü? Eğer gerekli hazırlıkları yaparsanız gayet mümkün... **İster karada, ister denizde, isterse havada yapacağınız bir tatil yolculuğu** hazırlıklı olduğunuzda harika anılarla dolu olabilir...

**C**ocuklu seyahat kolay diyemeyiz. Güzel bir tatil geçirmenin sırrı eksiksiz bir tatil valizi hazırlamaksa, huzurlu bir yolculuk

da kaç yaşında olursa olsun çocuklarınızın ihtiyaçlarını eksiksiz düşünebilmenizde yatıyor... Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Emre Çenesiz: "Tatile çıkacaksanız ve gereksiz problemler yaşamak istemiyorsanız çocuğunuzun uyku saatleri, oyun saatleri, yemek saatleri gibi günlük yaşam aktivitelerini tatilde ve tatil öncesinde ertelemeyin." diyerek yolculuğunuz sırasında dikkat etmeniz gerekenleri hatırlatıyor...

- ✓ Bebeğinizin oto koltuğunu almayı unutmayın ve emniyet kemerini bağlayın.
- ✓ Yola çıkma saatinizi bebeğinizin uyku saatine göre ayarlayın.
- ✓ Otomobilinize güneşlik takın. Çocuğunuzun çok fazla güneş altında kalmamasına özen gösterin. Mutlaka 50 faktör güneş kreminizi çocuğunuzun yüzüne ve vücuduna sürün.
- ✓ Seyahat ederken çocuğunuzun yeterli sıvı tükettiğinden emin olun.
- ✓ Seyahat esnasında çocuğunuzun yanına, kendini güvende hissettirecek yetişkin birini oturtun.
- ✓ İki saatlik periyotlarla yolculuğunuza ara verin ve çocuğunuzun dinlendirin.
- ✓ Otomobil yolculuğunda

- bebeğinizi yarım saatte bir emzirin.
- ✓ Çocuğunuzun yaşına uygun oyuncaklarıyla seyahat etmesini sağlayın.
- ✓ Mevsime uygun kıyafetlerini bavulunuza ekleyin. Pamuklu kıyafetleri tercih ederken naylon içeren kıyafetlerden uzak durun.
- ✓ Uçak seyahati yapacaksanız ve emziriyorsanız inişlerde ve kalkışlarda emzirmeyi tercih edin.
- ✓ Yeni doğum yaptıysanız en az bir hafta sonra yolculuğa çıkın.
- ✓ Deniz yolculuğunda, deniz tutması açısından doktorların tavsiye edeceği ilaçları yanınızda bulundurun.
- ✓ Yolculuk sırasında bebeğinizin beslenme düzenini bozmayacak şekilde yanınızda kavanoz mama ve bisküvi bulundurun.



 gigbi

*Nerede kalmıştık?*

en iyi fotoğrafçılar 

en iyi palyaçolar

en iyi DJ'ler

en iyi catering

**bir tık uzağında...**



[gigbi.com](http://gigbi.com)





# ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEN *yaz kazaları*

Çocuklar için yılın en keyifli dönemi başladı. Parklarda, kumsalda bolca oynayabildikleri zamandayız... **Hareket bol olunca eğlenceli olduğu kadar birçok kazaya da açık bir zaman dilimi...** Çocuklarınızı korumak için nelere dikkat etmelisiniz?..

**Ç**ocuklar için yılın en keyifli dönemi parklarda ve kumsalda bolca oynayabildikleri yaz ayları... Zira tüm yıl zamanlarının çoğunu evde geçiren çocuklar artık parklarda, deniz ve havuz kenarlarında gönüllerince oynamanın keyfini yaşayacaklar.

Ancak, bu dönemde çocuklarda düşme ve çarpma sonucu oluşan kırıklar, burkulmalar ile incinmeler yaz tatiline gölge düşürebiliyor. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarında ortopedik kazalar konusunda farkındalık yaratmaları ve gerekli önlemleri almaları büyük önem taşıyor. **Acıbadem Dr. Şinasi Can (Kadıköy)**

**Hastanesi Çocuk Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Kerim Sarıyılmaz,** ebeveynlerin yaz aylarında gelişebilecek kazalara karşı güvenlik önlemlerini mutlaka gözden geçirmeleri gerektiğine dikkat çekerek, "Güvenlik önlemlerinin yanı sıra çocuklarımıza uygun ekipmanları kullanma alışkanlığı da kazandırmalıyız. Ayrıca,



çocukların spor yapmadan önce iyi bir ısınma ve germe rutini izlemeleri de gerekiyor. Ancak alınan önlemlere rağmen istenmeyen kazalar olursa doktora zaman kaybetmeden başvurmak, ileride oluşabilecek sakatlık, fonksiyon bozukluğu ve aktivitelerde kısıtlanma gibi sorunların önlenmesi için çok önemlidir” diyor. Doç. Dr. Kerim Sarıılmaz, yaz aylarında çocuklarda görülme sıklığı artan ortopedik kazalara karşı ebeveynlerin dikkat etmeleri gereken kuralları anlattı, önemli uyarılarda bulundu!

## BİSİKLET VE PATEN KAZALARI

Çocukların yaz aylarında en keyif aldıkları yaz aktivitelerinden biri olan bisiklet ve paten sürmek gerekli önlemler alınmadığında ciddi yaralanmalarla sonuçlanabiliyor. Bisikletle ya da patenle bir yere çarpma veya düşme sonrasında en sık kafa travmaları, bacak ve kollarda kırıklar ile burkulmalar görülüyor. Kafa travmaları hayati önem arz edebiliyor. Özellikle kask takılmadığı zaman, kafanın yere ya da sert bir zemine çarpması sonucu beyin sarsıntısına bağlı olarak şuur-hafıza kaybı ya da beyin kanamaları ve kafatası kırıkları olabiliyor. Ayrıca düşmeler nedeniyle eklemlerde bağ zedelenmeleri ve kopmaları, uzun kemiklerde kırıklar görülebiliyor.

### Nasıl önlem almalı?

- ✓ Bisiklet çocuğunuzun boyuna, kilosuna ve yaşına uygun olmalı.
- ✓ Çocuğunuz bisiklete binmeden önce frenlerin çalışıp çalışmadığını kontrol etmelisiniz.

- ✓ Baş yaralanmasını önlemek için bisiklet kullanırken mutlaka kask takmasını sağlayın. Özellikle yeni bisiklet ya da paten kullanmaya başlayan çocuklarda dizlik ve dirseklik gibi koruyucu ekipmanlar kullanmak gerekir.
- ✓ Trafik kurallarını öğretin ve güvenli bisiklet sürme becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.

## SU AKTİVİTELERİ KAZALARI

Sıcak havalarda su aktiviteleriyle ilgili yaralanmaların da mutlaka dikkate alınması gerekiyor. Zira yüzme havuzlarında kayarak düşme, suya hatalı dalma veya suya çarpma sonrasında omurga, boyun, kafa, kollar ile bacaklarda ciddi burkulmalar ve kırıklar gelişebiliyor.

### Nasıl önlem almalı?

- ✓ Çocuğunuz suya girmeden önce derinliğini mutlaka kontrol edin.
- ✓ Yüzme becerilerini geliştirmesi için eğitim almasını sağlayın.
- ✓ Su aktiviteleri sırasında güvenlik kurallarına

uymasının önemini anlatın. Örneğin; havuz kenarlarında kayıp düşmeyi engellemek için ıslak zeminde koşmamalı. Mümkünse terlik ya da kaymayı engelleyici çorap-patikler giymeli.

## OYUN ALANI KAZALARI

Yaz aylarında çocuklar en sık parklarda ve oyun alanlarında zaman geçiriyorlar. Ancak güvenlik önlemleri alınmadığı takdirde oyun alanları oldukça tehlikeli olabiliyor. Düşmeler, kaymalar ve çarpışmalar gibi oyun alanı kazaları önemli ortopedik yaralanmalarla sonuçlanabiliyor. Özellikle kol

ve bacak kemiklerindeki kırıklar oyun parklarında düşme sonrası sık görülen yaralanmaları oluşturuyor ve bazıları ameliyat gerektirecek ciddiyette olabiliyor.

### Nasıl önlem almalı?

- ✓ Çocuğunuzun oyun alanlarında gözetim altında tutun.
- ✓ Oyun alanlarındaki oyuncakların amacına uygun kullanılmasını sağlayın. Salıncak, kaydırak gibi çarpışma riski olan yerlerde daha dikkatli olun.
- ✓ Zemini kauçuk veya kum gibi yumuşak yüzeyden oluşan oyun parklarını tercih edin.
- ✓ Çocuğunuzun yaşına uygun oyun ekipmanlarını kullanmasını sağlayın.

## SPOR KAZALARI

Yaz ayları, spor etkinlikleri için ideal bir zaman. Futbol, basketbol, voleybol, tenis ve jimnastik gibi sporlar çocukların her zaman ilgisini çekiyor. Ancak bu sporlar sırasında burkulmalar, incinmeler ve kırıklar gibi ortopedik yaralanmalar yaz aylarında artış gösteriyor. Spor etkinliği sırasında oluşan yaralanmaları önlemek için dikkat edilmesi gereken en önemli kural, spor ya da antreman öncesinde kas, tendon ve eklemleri spora hazırlamak için germe-esneme egzersizleri yapmaktır.

### Nasıl önlem almalı?

- ✓ Çocuğunuzun spor sırasında uygun ekipmanları kullanmasını sağlayın. Özellikle yapılacak olan spora uygun spor ayakkabıları, koruyucu dizlikler ve dirseklikler gibi ekipmanlar yaralanma riskini azaltmaya yardımcı olabiliyor.
- ✓ Spora hazırlamak için ısınma ve germe egzersizleri yapmasını teşvik edin.
- ✓ Zeminin yapılacak olan spora uygun olmasına dikkat edin. Örneğin beton zemin futbolda düşme sonrasında yaralanma riskini arttıracaktır.

**Sıcak havalarda su aktiviteleriyle ilgili yaralanmaları dikkate almalısınız. Yüzme becerisini geliştirmesini sağlayın.**



**Bazen enerjimin olmadığı, mutlu hissetmediğim zamanlar oluyor, instagram böyle anlarımda beni hep ayakta tuttu.**

**İrem Hanım öncelikle sizi kısaca tanımak isteriz. İrem İsmihan Taşlıyurt kimdir?**  
20 Nisan 1991'de İstanbul'da doğdum. Çok küçük yaşlardan beri şarkı söylemeye meraklıydım. Yeteneğimi değerlendirme isteğimi, lise eğitiminden sonra Konservatuar Opera bölümünü kazanarak gerçekleştirdim. Eğitim ve öğretim yıllarım içerisinde birçok konser performansı sergiledim. Lisans eğitiminden sonra akademi olarak ilerleme kararı alıp müzik yüksek lisansı yaptım. Birçok seminer ve eğitimler aldım. Bu süreçte bir kızım ve bir oğlum oldu. Çocukluğumdan beri meraklısı ve ilgili olduğum mutfaktan uzak kalmak istemediğime karar verip sosyal mecralarda herkesin merakla izlediği yemek videoları çekmeye başladım.

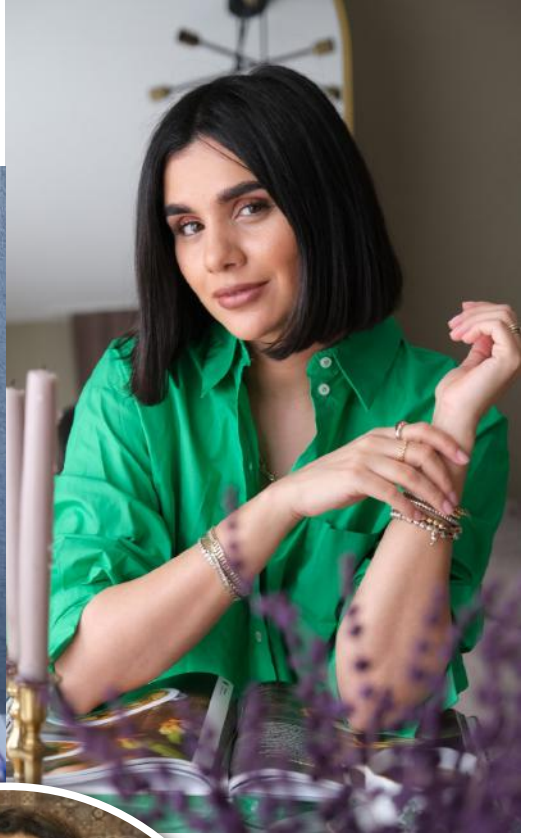


# INSTA ANNE

Onu arkadaşlarının ısrarı üzerine Instagram'da paylaştığı yemek videoları ile tanıyoruz. Sempatik, içten, samimi ve şahane 2 çocuk annesi... "Çocukluğumdan beri mutfağa çok meraklı ve ilgiliydim. En önemlisi mutfakta olmak hep beni mutlu etmiştir" diyen İrem İsmihan Taşlıyurt, çocuklarıyla birlikte yeni yerler gezmeyi, farklı mutfaklar keşfetmeyi çok seviyor. Bu güzel anneyle instagram serüvenini ve anneliği konuştuk...  
[@iremtasliyurtt](#)

**Instagram profilinizi incelediğimde oldukça sempatik ve samimi bir anne profili görüyorum. Instagram da yer almaya nasıl karar verdiniz?**  
Öncelikle böyle görülmesine çok mutlu oldum. Instagramda yer almak biraz zaman içerisinde kendiliğinden gerçekleşti. Müzikten sonra ikinci tutkum olan yemek tariflerimi arkadaşlarımla ısrarı üzerine paylaşmaya başladım. Ve instagram serüvenim böylece başlamış oldu.





**Bu kadar fazla takipçiye ulaşmayı bekliyor muydunuz? Sizce bunun nedeni nedir?**

Doğrusunu söylemek gerekirse kısa bir sürede bu kadar takipçiye ulaşmayı beklemiyordum. Kendimi olduğum gibi yansıtmaya çalıştım. Yemek yapmayı sevmeyenleri bile yemek yaptırmaya teşvik eden videolarım çok sevildi ve ilgi gördü.

**Profilinizi incelediğimde dünya tatlısı bir erkek ve bir kız çocuğunuz olduğunu görüyorum. Onlar da sizin gibi çok sempatik. Çocuklarınızla birlikte neler yapıyorsunuz? Bir gününüz nasıl geçiyor?**

Çok teşekkür ederim. Kızımda benim gibi küçüklüğünden beri mutfağa çok meraklıdır. En çok yemek tariflerimi, videolarımı isteyenlerin en başında geliyor. Benim videolarımı kendince

editlemeye başladı. Oğluma gelince o da çekim günlerimi ipte çekiyor, ona kalsa her videoda bulunmak istiyor. İkisi de okula gidiyor. Boş vakitlerinde sevdikleri aktiviteleri yapıyoruz. Derin el becerisinde çok iyi, evdeki malzemelerden yeni şeyler deneyip yapmaya çalışıyoruz. Demir ile legolar ve araba oynamaya bayılıyoruz. Bunun dışında dinazor koleksiyonu yapıyoruz.

**Yaz tatili başladı, çocuklarınızla tatil planlarınız var mı?**

Okullar tatil oldu evet şehirdeki işlerimi toparlayınca çocuklarla birlikte tatile çıkacağız. Henüz netleştirmedim.

**Seyahat etmeyi sever misiniz? Çocuklarla seyahat ederken öncelikleriniz neler oluyor?**

Yeni yerler gezmeyi, farklı mutfaklar keşfetmeyi çok severim. Çocuklarla seyahat ederken öncelikle onların rahatlığı benim için ön planda. Kalabalık büyük otellerden daha butik rahat olacağım yerleri tercih ediyorum. İkisini kontrol etmem daha rahat oluyor. Küçüklüklerinden beri gittiğimiz her otelin mutfağına girip onlar için ayrı yemek hazırlamışım. İkisi de yemek seçiyor, tatilde olsak da düzenlerini çok değiştirmemeye çalışıyorum. Onların konforlu zaman geçireceği etkinliklerin de olduğu yerler önceliğim oluyor.

**Bakımlı, güzel, sempatik bir anne görüyoruz size bakınca. Doğumlarından sonra kilo kontrolü için yaptığınız bir şeyler oldu mu? Bakım rutinleriniz var mı? Spor yapıyor musunuz?**

Böyle görünüyorsam ne mutlu bana teşekkür ediyorum. Hayatımın hiç bir döneminde kilo

Yemek tariflerimi, videolarımı isteyenlerin en başında kızım geliyor.



kontrolü yaşamadım biraz genetik bir durum diyebiliriz. Tam tersi her iki doğumdan sonra emzirme döneminde çok zayıf olduğum için biraz kilo almaya çalıştım. Yıllar önce aktif spor yapıyordum. Şimdide günlük yürüyüşümü aksatmamaya çalışıyorum. Bakım rutinime gelecek olursak özel yaptığım bir şey yok. Gece ve gündüz nemlendirici kremler kullanıyorum. Göz kremimi yanımdan hiç eksik etmem. Her zaman içeriği temiz, doğal ürünler kullanmaya özen gösteriyorum.

**Yemek yapmayı seviyorsunuz ve oldukça güzel tarifleri hesabınız üzerinden takipçilerinizle paylaşıyorsunuz. Bu alana olan ilginiz nasıl başladı?**

Çocukluğumdan beri çok meraklı ve ilgilidim. Annem çok güzel yemek yapar. Küçüklüğüm mutfakta, annemin yanında ona yardım ederek ve izleyerek geçti. Kendimi bildim bileli bir şeyler

yaparken çok cesaretli oldum ve denemek isteyen bir tarafım vardı. En önemlisi mutfakta olmak hep beni mutlu etmiştir.

**Instagram'ın önemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Platform hakkında en çok neyi seviyorsunuz?**

Başta hobi olarak keyifle paylaştığım videolarım sonra işim haline bu mecrada geldi. Bazı zamanlar benimde enerjimin yerinde olmadığı, üzgün, mutlu hissetmediğim zamanlar oluyor ama instagram böyle anlarımda beni hep ayakta tuttu. Hiç yüz yüze gelmeden, buradan beni takip eden takipçilerimle zaman içerisindeki bilgi ve sevgi paylaşımımız paha biçilemez oldu. İnsanların sevgisi, takdir edışı bazen de aynı duyguları paylaşmak, samimiyetleri beni hep iyi hissettirdi.

**Ve son olarak, annelik hakkındaki düşünceleriniz nedir?**

Üniversite de okurken anne oldum ben, yaşım çok küçüktü. Söylenildiği kadar kolay olmadı küçük annelik. İlk hamile olduğumu öğrendiğimde çok korkmuştum kendim bu kadar küçükken nasıl anne olabileceğim, bunu nasıl başaracağım derken kızım yol arkadaşım doğdu. Bu yolda yürürken onunla birlikte büyümek, her günü yeniden keşfetmek inanılmazdı. Sonra oğlum doğdu. Kızım kadar nasıl sevebileceğimi düşünürken, bir canda aynı duyguları hissettiren sonsuz sevgiye sahip oldum. Dünyanın en güzel duygusu annelik... Karşılık beklemeden emek verilen, uyuyorken binlerce kez kalkıp nefesini dinlediğim, o uyurken seyrettiğim, kendimden önce onu doyurmak istediğim, o yemek yerken karnımın doyduğunu hissettiğim, aynı zamanda o yemeğini yedi diye kalbimin mutluluktan coştığı duygunun adı annelik...



# PRETTY mother MAGAZINE



*e-dergi'den  
ve  
dergiler'den  
indirebilirsiniz*



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



prettypothermagazine



prettypothermagazine

*Psikolog Güzünden*

Leman Özdağtekin

Moda Psikoterapi ve Psikiyatri Merkezi



# TEKNOLOJİ VE *oyun bağımlılığı*

Yaz tatili çocuklar için internet kullanımının arttığı, oyunlara kendilerini kaptırdıkları bir dönem. İşin tadı kaçmadan, çocuklar oyun bağımlılığına yakalanmadan önlemler alınması gerekiyor. Neler yapabilirsiniz sizlerle paylaşıyoruz...





“  
*Çocuklarınızın  
keyif alabilecekleri  
etkinlikler üretip,  
birlikte vakit  
geçirerek teknoloji  
ile aralarına biraz  
mesafe koymalarını  
sağlayabilirsiniz.*  
”

Y oğun bir eğitim öğretim yılının ardından çocukların yaz tatilinde okuldan ve derslerden uzaklaşabilmeleri, boş zamanlarını keyifli bir şekilde değerlendirebilmeleri, bilişsel ve bedensel yorgunluklarını atabilmeleri çok değerlidir. Teknoloji ve internet kullanımının arttığı bu dönemde ergenlerin teknoloji bağımlılığı hakkında güvenli ve doğru bilgi sahibi olabilmeleri, kendilerini bağımlılıktan koruyabilmeleri yaz tatillerini daha verimli ve keyifli bir şekilde geçirebilmelerine yardımcı olacaktır.

### **OYUN BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

Oyun bağımlılığı psikiyatride “oyun oynama süresini kontrol edememe ve diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı” olarak nitelendirilmektedir. Günümüzde ergenler interneti daha çok oyun oynamak, müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullanmaktadırlar. Ancak saatlerce oyun oynamak, interneti kontrolsüz bir şekilde kullanmak onların gelecekte oyun bağımlılığı ile karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir.

#### **Oyun bağımlılığının belirtileri;**

- ✓ Akademik performansta düşüş yaşamak
  - ✓ Öz bakım ihtiyaçlarını ihmal etmek
  - ✓ Uyku ve yeme problemi yaşamak
  - ✓ Sosyal hayattan uzaklaşmak
  - ✓ Depresif bir ruh haline sahip olmak
  - ✓ Agresif tutumlar sergilemek
- Oyun bağımlılığı çocukların ne yazık ki gelecekte özerklik duygularını kaybetmelerine, günlük işlerini ertelemelerine, psikopatolojik boyutta dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşamalarına neden olmaktadır. Depresyon, anksiyete gibi sorunlara karşılaşmalarına

sebebiyet vermektedir. Yapılan araştırmalarda oyun bağımlısı olan kişilerin; yenilik arayışı, sosyalleşme, rekabet etme ve eğlence ihtiyacı duydukları gözlemlenmektedir.

### **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

Teknoloji bağımlılığı bilgisayarın, internetin, video oyunlarının ya da mobil cihazların aşırı bir şekilde kullanılmasındır. Çocukların ekran karşısında aşırı vakit geçirmeleri onların yeterli fiziksel aktivite yapamamalarına, sağlıklı beslenememelerine, görme ve işitme problemleri yaşamalarına, öfke problemi ile karşılaşmalarına yol açmaktadır.

### **EBEVEYN OLARAK YAZ TATİLİNDE ÇOCUKLARIMIZLA NELER YAPABİLİRİZ?**

- ✓ Çocuklarınızın keyif alabilecekleri etkinlikler üretmeye çalışabilirsiniz. Birlikte yüzmeye gidebilir, sevdiği mekânlarda yemek yiyebilir, beraber yemek pişirebilirsiniz.
- ✓ Sevdikleri arkadaşlarıyla buluşmalarına fırsat verebilirsiniz. Arkadaşlarıyla yapılacak buluşmalar, kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacaktır. Onlarla tavla, yapboz, satranç gibi mekanik olmayan oyunlar oynayabilirsiniz.
- ✓ Birlikte keyifli atıştırmalıklar eşliğinde film izleyebilirsiniz.
- ✓ Fiziksel egzersiz yapmaları için onları yönlendirebilirsiniz.
- ✓ Ekran süresi konusunda yaz tatili başlamadan önce onlarla anlaşma yapabilirsiniz. Bu yüzden tatil başlamadan önce onlarla ortak kararlar almaya özen gösterebiliriz.
- ✓ Çocuklarınızı düzenli kitap okumaya teşvik edebilirsiniz. Birlikte kitapçılara gidebilir, kütüphaneleri gezebilir, sevdiği kitapları seçmesine yardımcı olabilir, okuduğu kitapla ilgili konuşabilirsiniz.

# BİR ÇOCUK DEĞİŞİR, TÜRKİYE GELİŞİR!

Çocuklarımızın potansiyellerini biliyor, eğitimleri ve hayalleri için çalışıyoruz.  
TEGV yazın 3353'e sms gönderin 20TL ile çocuklarımızın eğitimine katkıda bulunun.

Her SMS 20 TL değerindedir. Bütün operatörler için geçerlidir.



TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI  
www.tegv.org

#EğitimVarsaGelişimVar



hızlı,  
destek  
kodu



# yaşam&stil

ANNE MODA • GÜZELLİK TÜYOLARI • YENİLER



## **Rahat bir yaz...**

Yaz aylarında çocuklarınıza kıyafet seçerken dikkatli olmalısınız. İnce, pamuklu, bol ve açık renkli giysiler tercih edin. Zira kalın ve sıkı giysiler bebeklerde isilik, pişik, mantar oluşumuna, daha büyük çocuklarda da ciltte alerjik reaksiyona neden olabiliyor. Bu tip sorunlardan korunmak için kıyafet seçiminin yanı sıra çocuğunuza her gün duş aldırmaya özen gösterin. Alışkanlık haline getirirse süper olur. Markaların yaz koleksiyonlarında o kadar güzel seçenekler var ki, rahat aynı zamanda stil sahibi birçok model bulabilirsiniz... Birkaç hatırlatma; rahat kıyafet yanı sıra, güneş kremi, şapka ve güneş gözlüğü çantasında mutlaka olmalı! Doğada vakit geçirirken böcek sokmalarına karşı da önleminizi almayı unutmayın...

# SAÇLARDAKİ *güzellik...*

Deniz, kum, güneş önlem alınmadığında cildimiz kadar saçlarımızı da fazlasıyla yıpratıyor. Ancak gerekli bakımlar yapıldığında saçları güneşin olumsuz etkilerinden korumak mümkün. Korkusuzca savurun saçlarınızı...





az ayları saçın en fazla yıprandığı dönemdir. Güneşte fazla kalmak cildimize olduğu

kadar saç ve saç derimiz için oldukça zararlı. Güneşten yayılan UV radyasyonu saçın asli maddesi keratini parçalayıp hem kimyasal hem de fiziksel hasara neden olur. Saç tellerinde bulunan proteinler, saçlarımızın sağlıklı görünümü için oldukça önemlidir. Ancak saçtaki proteinler, çok fazla güneş ışınına maruz kalınca azalır saçlarımız da kurumaya, sağlıksız, bakımsız görünmeye başlar. Deniz ve havuz suyunun etkisi ile de saçlar mat bir görünüm alır. Güneş ve deniz-havuz suyunun yarattığı olumsuz etkilerden saçları koruyacak tedavi yöntemlerini **Dr. Yasemin Savaş Kaliteli Yaşam Kliniği Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş** anlattı...

### SAÇ PRP

Prp saç tedavisi, kişinin kendi vücudundan alınan kanın, zengin maddeler ile işlem görerek, yeniden kişinin sorunlu saç yapısına enjekte edilmesi ile ortaya çıkan bir yöntemdir. Kişinin vücudundan alınmakta olan kanın, plazmasının özel bir işlem ile ayrışması sağlanmakta, daha sonra işlem görmüş olan bu kan kişinin saç diplerine enjekte edilmektedir. İçerisinde ilaç ya da yabancı herhangi bir madde bulundurmayan bu yöntem, tamamen doğal bir yenileme süreci sağlamaktadır. Saç Prp, zayıf ve kırılğan olan saçların güçlenmesi için gerekli desteği sağlar aynı zamanda sorunlu saç bölgelerindeki saçların dökülmesini önler.

### SAÇ MEZOTERAPİSİ

Saç mezoterapisi, saçın ve saç derisinin ihtiyaç duymuş olduğu mineral, vitamin, aminoasit, yüzey genişleticiler ve bazı keratolitik ajanların saç derisine enjekte edilmesi ile gerçekleşen bir işlemdir. Saç mezoterapisinin



Dr. Yasemin Savaş

uygulama amaçlarının başında saç dökülmesini yavaşlatmak ve durdurmak gelmektedir. Bununla birlikte saç mezoterapisi saç köklerini güçlendirmekte, uyuyan saç köklerini uyandırarak bu köklerin saç olarak deri üzerine çıkmasını sağlamakta, işlem görmüş ve aşırı derecede yıpranmış olan saçları yeniden yapılandırmakta, saçlara parlaklık ve sağlıklı bir görünüm kazandırmaktadır.

### SAÇ AŞISI

Saç aşısının içeriğindeki biotin zayıflayan saç hücrelerini toparlayarak daha güçlü bir hale getirme rolünü üstlenmiştir. Saç aşısı, saç mezoterapisinde olduğu gibi çok sayıda farklı içerikten ziyade, nokta vuruş, elzem maddelerin olduğu bir formüle sahiptir. Saçların güçlenmesini sağlar.

### SAÇ KÖK HÜCRE TEDAVİSİ

Kök hücreler, hasar gören dokuları onarmak ve ölen hücrelerin yerine yenilerini yapmakla görevlidirler. Saç kök hücre tedavisi, kişinin kendi kök hücreleriyle kendini tedavi etme yöntemidir. Bu tedavinin esas amacı var olan saç tellerinin dökülmesini engellemektir. Kişiden alınan dokular bir takım işlemlerden geçtikten sonra saçlı deriye enjekte edilip, saç köklerimiz güçlendirilmesi ve uykuda olan saç köklerinin canlandırılması hedefler. Aynı zamanda, kök hücre tedavisi ile uyuyan saç kökleri uyarılarak saçların daha sağlıklı bir şekilde büyümesini, güçlenmesini ve canlanmasını sağlar.

**Bakımlı,  
parlak, gür  
görünen saçlar  
güzelliğin en büyük  
destekçisi. Neyse ki  
onları olumsuz dış  
etkenlerden koruyan  
birçok bakım  
yöntemi var!**

# anne'nin STİL NOTLARI

Yaz geldi... Deniz, kum, güneşin keyfini çıkarma zamanı. Yeni sezon tatil koleksiyonları birbirinden rahat, şık ve rengarenk...



## Güneşi yakala

**Pandora** yazı yeni sembollerle karşıladı. Bu bileklik ve semboller ME koleksiyonundan... Bayıldık!



## Her zaman üzerinde

Pareo rahatlığı diye bir şey var... Model **Dagi**'nin doğadan ilham aldığı yaz koleksiyonundan.

## RAHATLIK...

*Elbiseler, etekler, göz alıcı üstler, fırfırlı parçalar, pili detaylar... Marks&Spencer yaz koleksiyonuyla yine iaddialı...*



## VAZGEÇİLMEZ

Hem plajda hem plaj dışında yanınızdan ayırmak istemeyeceğiniz güzellikteki bu hasır çanta **Zeki Triko** yaz koleksiyonunda.

## Plajlar rengarenk

**Kom** yeni sezonu; renkli, seksi ve rahat yaz koleksiyonuyla karşıladı. Mayolara pantolon, gömlek ve pareo gibi plaj aksesuarları eşlik ediyor.





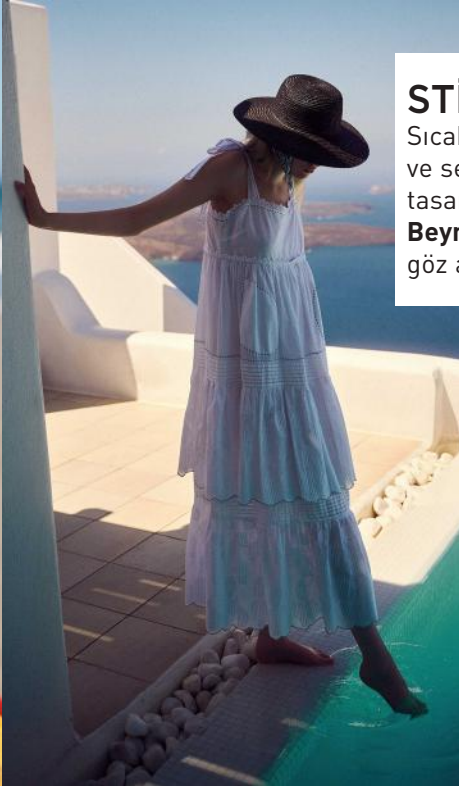


## ÖZGÜN STİL

Enerjik ve şık bir yeni sezon koleksiyonu **Gap**'den... Denim askılı bluz, hem şık hem spor kombinleriniz için.

## Takı sevenlere

**Beymen Collection**'dan tam bir yaz bilekliği...



## STİL, RAHAT, ŞİK

Sıcak yazı doyasıya yaşamak ve sezon ritmini yansıtan tasarımları keşfetmek için **Beymen** yaz koleksiyonlarına göz atmalısınız...



## Modern stil

Hasırın ve şapkanın modası hiç geçmiyor. **Zeki Triko** yaz koleksiyonunda, bu model gibi harika hasır şapkalar var...



## ENERJİ DOLU

**NetWork** yaz koleksiyonu birbiriyle kombinleyeceğiniz renkli, enerjik, stil parçalarla iddialı.



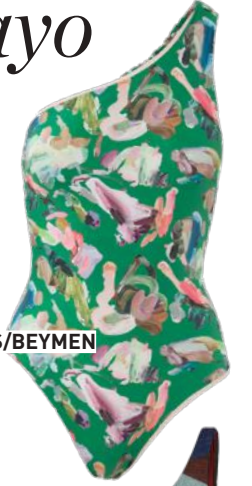
## Gözlük denince akla...

**Ray-Ban**'in klasikleşen dört güneş gözlüğü modeli "Reverse Lens" teknolojisiyle karşımıza çıktı.

## İDDİALİ 9 mayo



DAGI



ALEMİAS/BEYMEN



LOVEKİNİ



PENTİ



TWİST



NETWORK



ALEMİAS/BEYMEN



ZEKİ TRİKO



PENTİ





## RAHAT ADIMLAR

Yazı parmak arası terlikle geçirenlerdenseniz rahatlığınıza biraz şıklık katabilirsiniz. **Christian Louboutin** terlik şahane!



## Bir yaz klasığı

Hasır şapkasız bir yaz düşünemiyor musunuz? Bu şahane Valentino Garavani hasır şapka **Beymen**'lerde...



## Zerafet...

**Ariş Pırlanta**'nın bukalemun özelliği taşıyan Zultanit taşı ile tasarlanan kolyesine bayıldık. Yaz rahatlığına zerafet katmak isteyenlere...



## TATİL İÇİN HER ŞEY

Tatil bavulu için **FLO** harika bir koleksiyon hazırlamış. Sandalet, terlik, tekstil ve plaj çantalarına kadar her şey var. Hasır şapka ve çantalar favorimiz...



## ÖZGÜN...

**Knitss**'in özgün ve dikkat çekici tasarımları ile yazın enerjisini, triko konforunu hem plajda hem de şehirde yaşayabilirsiniz.



## Tekrar aramızda

Uzun bir aradan sonra yazın habercisi **Zeki Triko** tekrar aramıza döndü. Harika bir yaz koleksiyonu ile iddialı bir dönüş...



## Denim tarz

Tüm gün üzerinizde olabilir... Rahat ve şık kot etek **Defacto**'da...



## ÇANTASIZ ASLA!

**W Collection**'in yaz koleksiyonunda yer alan hasır çanta ölçüleri ve tasarımıyla bu yaz vazgeçilmezsiniz olabilir.





## YAZ BAŞLADI!

Yaz dendiğinde akla gelen markalardan **Penti** yine iddialı bir plaj koleksiyonuna imza atmış.

## Her şey ortada

Yine olmazsa olmaz bir ürün; plaj çantası... Atın havlunuzu, güneş kreminizi içine kumsala koşun... Şeffaf model **Penti**.



## KUMLARA BASMA!

Tam bir plaj terliği, hem tarz hem rahat... **Penti** yaz koleksiyonunda.



## Kedi gözü

**Miu Miu** Glimpse koleksiyonuna ait modelde, oval ön kısım sofistike bir kedi gözü şeklini anımsatıyor. Rengine bayıldık!



## Sarı şeker

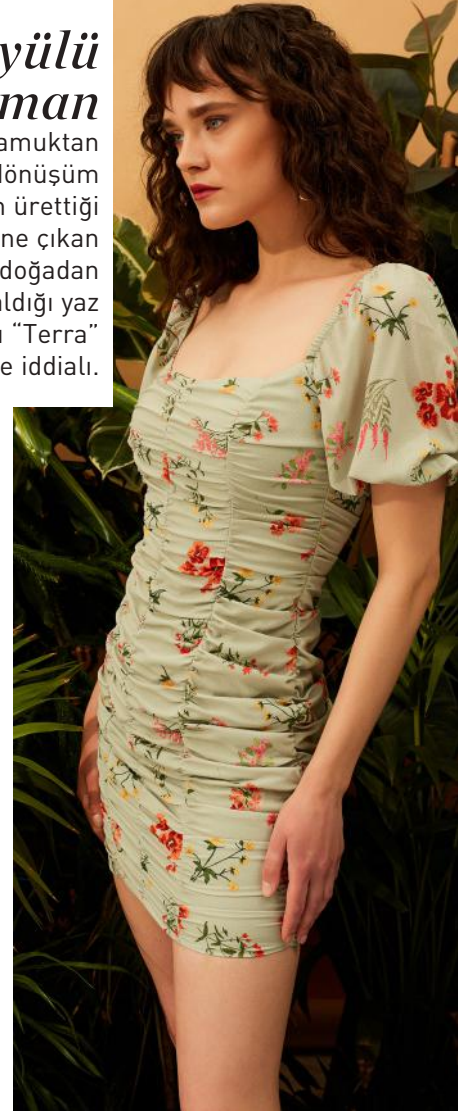
Hem gündüz hem de tekne ya da happy hour partilerinde giyebileceğiniz rahat bir espadril. **Divarese** yaz koleksiyonundan.

## ŞIK VE RAHAT

**Twist** yaz için bikiniden aksesuara enerji dolu bir koleksiyon hazırlamış. Tatil valizinizi hazırlarken göz atmalısınız...

## Büyülü orman

%100 ham pamuktan ve geri dönüşüm iplikten ürettiği ürünleriyle öne çıkan **Sherin**, doğadan ilham aldığı yaz koleksiyonu "Terra" ile iddialı.



## Rengarenk çantalar

**Vakkorama** yaz çanta koleksiyonu, yazın pozitif enerjisini ve cesur renklerini yansıtıyor. İkonik püskül detayları ve emprime çiçek desenleri şahane.



# HUZUR, ŞİFA, *güzellik...*

Dinlenmeye, hızla akan hayata biraz ara vermeye ihtiyacınız olduğunda huzur ve şifa iyi gelmez mi? Gelir diyenler için **BN Hotel Thermal & Wellness** iddialı bir kaçış durağı olabilir...

Yazı: Nalan Elmas Özbek





**BN  
Hotel  
Thermal &  
Wellness, dünya  
turizm literatürüne  
“lifestyle thermal”  
konseptini  
kazandırdı.**



**S**ehir hayatının koşuşturması içinde akışı biraz yavaşlatmak istediğimiz anlar oluyor değil mi? İşte o anlarda; sessizliğin içinde huzur bulmak, termal sularda şifa bulmak, masaj yaptırmak, cilt bakımınızı yaptırarak hayata birkaç günlüğüne ara vermek nasıl olur? Size kendinizi hatırlatacak, iyi hissettirecek bir ortamda olmak... İyi olur değil mi? Neyse ki ülkemiz bu kaçış durakları açısından çok güzel seçeneklerle dolu. Ancak şaşıracağınız bir noktada, şifa kaynağı suların tam üzerinde konumlanmış, farklı bir seçenekle tanıştırayım sizi. 2021 yılında Mersin’de açılan BN Hotel Thermal&Wellness... ‘Mersin’de termal mi olur?’ diyenlere inat açılan ve 3. yılına iki özel ödülle girerek kurucularına ne kadar doğru bir adım attıklarını gösteren bu otelde geçtiğimiz ay basın mensuplarına özel bir toplantı gerçekleştirildi. BN Hotel Thermal&Wellness Yönetim Kurulu Üyesi Yusuf Narlı, Genel Müdür Yardımcısı Pınar Kurt, Pazarlama Müdürü Burçin Güralp Halaç ve Executive Chef Fikret Özdemir ev sahipliğinde gerçekleşen buluşmada, yetkililer hedeflerini, aldıkları ödülleri, yeni projelerini ve lifestyle thermal’i anlattı...

### **LIFESTYLE THERMAL AYRICALIĞI**

Balsuyu ve Narlı aileleri tarafından 2020 yılında tamamlanan ancak pandemi nedeniyle açılışı 2021 yılında yapılan, “lifestyle thermal” konseptini Türkiye’ye tanıtıran BN Hotel, üçüncü yılında iki önemli ödülle hizmetinin ve konseptinin başarısını tescilleyen bir otel. Turizm sektörünün en önemli ödülllerinden QM Tourism Awards’tan Türkiye’nin en iyi QM SPA & Wellness Luxury ödülünü, Travelers Choise 2023’ten ise Tripadvisor Travelers Choice ödülünü aldı.

250 bin kişi ağırlama kapasitesi ile Mersin turizmine ve ekonomisine katkıda bulunan BN Hotel Thermal & Wellness’in Yönetim Kurulu Üyesi Yusuf Narlı; “Turizm sezonunu 12 aya yaymak, katma değer yaratmak ve turizm çeşitliliği oluşturmak hedefiyle oluşturduğumuz “lifestyle thermal” konsepti ile Türkiye termal turizmini dünyaya tanıtmayı hedefliyoruz. Bu hedef doğrultusunda sürekli yeni yatırımlar yapıyor, konseptimize yeni hizmetler ekliyoruz. Yoga ve wellness kamplarına kapılarımızı açmak üzere çok yakında yoga stüdyomuz hizmet vermeye başlayacak. Sağlık ve spor alanlarımızla hedefimiz aynı zamanda tam bir sağlıklı yaşam kompleksi olmak.



**Yetişkinler ve çocuklar için ayrı ayrı açık yüzme havuzlarının, su kaydıraklarının, oyun havuzlarının bulunduğu aquapark oldukça büyük.**

Sektör ve ülkemiz için en iyinin arayışındayız. Bu arayış yolunda aldığımız bu iki önemli ödül başarımızı tescilledi ve tüm ekibimizi daha da motive etti" açıklamasını yaptı.

### **BÖLGE İSTİHDAMINA KATKIDA BULUNUYOR...**

Mersin İçmeler mevkinde 450 dönüm arazi üzerinde, 348 dönümü tarımsal faaliyetler, 102 dönümü otel yerleşkesi olarak kurulan otel, 11.500 m2 alana kurulu donanımlı SPA'sında tam 35 farklı termal havuz yer alıyor. BN Hotel Thermal & Wellness 9 farklı oda kategorisinde 249 oda, 3 villa, 644 yatak kapasitesi ile farklı ihtiyaçlara yönelik alternatifli konaklama sağlıyor. Bu yıl sonunda 160 bin kişi ağırlamayı ve yüzde 70 doluluğa ulaşmayı hedefleyen otel, Mersin havalimanının devreye girmesi ile yabancı turist ağırlamasını da yüzde 50' ye çıkarmayı hedefliyor. 255 kişinin çalıştığı otelde kadın

çalışan sayısı da yaklaşık 125... Çalışanların büyük çoğunluğu çevre köyler, turizm liseleri ve Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi'nden oluşuyor.

### **TÜRKİYE'NİN GİZLİ KALMIŞ ŞIFALI SU ZENGİNLİĞİ...**

Mersin'in Camili Köyü'nden çıkan "Kükürtlü Su" diye anılan termal su 9 bin yıllık bir tarihe sahip. Roma döneminden kalma bir hamam olan Mozaikli Hamam'da 9 bin yıl önce kullanılmaya başlanan şifalı su BN Hotel Thermal & Wellness ile tekrar gün yüzüne çıkmış. İçme kürü olarak kullanılan ve sayısız rahatsızlığa şifa olan termal

su ile otel Türkiye'de ayrıcalıklı oteller arasında yerini almış.

Otelin havuzlarındaki termal su, 38 ile 41 derece arasında farklı sıcaklık değerlerine sahip. Doğal kaynağından gelen su, herhangi bir karışıma uğramadan doğal mineral zenginliği korunarak misafirlere sunuluyor. 6268 mg/lt mineral değeri ile Türkiye'nin en değerli kaynakları arasında yer alan termal su; romatizma, deri, kalp, kan dolaşımı ve kadın hastalıkları ile sinir ve kas yorgunluğuna iyi gelirken, beden ve ruhun tüm yorgunluğunu alan, metabolizma hızını artıran olağanüstü bir deneyim sunuyor. Yerin 430 m derinliğinden gelen termal su, içme kürü olarak kullanıldığında, böbrek taşlarının vücuttan atılmasına; bağırsak hastalıkları, böbrek ve idrar yolları hastalıkları, idrar kesesi iltihabı (sistit) gibi rahatsızlıkların tedavisine yardımcı oluyor.

### **TÜRKİYE'NİN EN DONANIMLI SPA'SI...**

"Lifestyle thermal" konsepti ile resort ve termal otel hizmetlerini

**Yoga ve wellness kamplarına hazırlanan otel, çok yakında yoga stüdyosunu hizmete açacak**







**Otelin havuzlarındaki doğal kaynaktan gelen termal su, 38 ile 41 derece arasında farklı sıcaklık değerlerine sahip.**



birleştiren BN Hotel'de bütünsel sağlık anlayışı ile hazırlanmış kişiye özel programlar ile bir SPA deneyimi de yaşıyor. Şifalı su ile yenilenen ve canlanan beden, özel masajlar ve bakımlar sonrası tam rahatlamaya ve ruhsal dengelenmeye kavuşuyor. 11.500 m2 alana kurulu SPA'da termal jakuziler, kapalı yüzme havuzu, Türk hamamı, kese ve köpük masajı, sauna, buhar odası, kişiye özel masajlar, cilt bakımları, tuz odası, kar çeşmesi, macera duşu, şok duş verilen hizmetler arasında. Kendi içlerinde termal havuz, jakuzi, sauna ve dinlenme alanları olan VIP SPA'da ailelere kendilerine özel deneyimler yaşama fırsatı sunuyor.

### **ÇOCUK DOSTU BİR OTEL, BABY SPA'SIYLA BİR İLK...**

Otelde, ebeveynlerin çocuklarını gönül rahatlığıyla bırakıp SPA'dan ve tüm hizmetlerden yararlanabilmeleri için deneyimli eğitmenlerin görev yaptığı ve oldukça geniş bir alana sahip Kids Club mevcut. Otel bahçesinde 600 m<sup>2</sup> alana sahip bir binada yer alan Kids Club'da tüm gün süren aktivitelerde çocuklar; oyun ve eğitim amaçlı oluşturulmuş programlarla, ailelerinden bağımsız, kendi yaş grupları ile tatil yapmanın keyfini çıkarıyor. Ayrıca bebekli ailelerde unutulmamış. Türkiye'de bir örneği olmayan Baby SPA'da 0-18 ay arasındaki bebeklere

banyo ve masaj hizmeti veriliyor ve miniklerin küçük bedenleri sağlıklı rahatlıyor. Oyunlar, yarışmalar, el sanatları, hikaye ve okuma etkinlikleri, sinema, çizgi film, müzik ve mutfak etkinlikleri, mini disko Kids Club aktivitelerinin sadece bazıları... Bölgenin en büyük aquaparkının da BN Hotel'de bulunduğunu söyleyelim.

### **SEBZE VE MEYVELER KENDİ TOPRAKLARINDAN**

BN Hotel kendi topraklarında tarım yapan, tüm elde ettiği besin kaynakları ile mutfaklarını zenginleştiren özel bir otel. Sağlıklı yaşamın sağlıklı beslenmeden kaynaklandığı düşüncesiyle topraklarında yetişen zeytin ve narenciye ağaçlarının meyveleri otel mutfaklarından misafirlere ulaştırılıyor. BN Hotel mutfaklarının başında deneyimli Executive Chef Fikret Özdemir bulunuyor. Dünya Master Chef'ler Birliği Türkiye Başkanlığını yürüten Fikret Özdemir, bahçede yetişen sebze ve meyvelerle 'tarladan sofraya' felsefesi ile sağlık ve lezzet dolu gastronomi deneyimi yaşattıklarını vurguluyor.



# anne'nin GÜZELLİK NOTLARI

Yaz demek cildimize, saçımıza daha çok bakım demek! Saçınızdan cildinize yeni bakım ürünlerine göz attık.

## LEKE KARŞITI

**Beauty&More**  
'Safir Blue Sirius Aydınlatıcı & Leke Karşıtı Serum'; hamilelik, akne, güneş ve yaşlılık lekelerinde de etkili. Supreme+ yaşlanma karşıtı.



## CANLI VE ENERJİK

Clinique, güneş koruma faktörü ile cildi koruyan ve canlandıran 'Superdefense City Block Günlük Enerji + Yüz Koruyucu SPF 50' ile yoğun nemlendirme sağlıyor.



## İŞİTLİ CİLT

Lierac Hydragenist Serisi'nde yer alan serum, ışıltılı bir cilt vaat ediyor.



## YOĞUN NEM

Göz çevresine anında parlaklık kazandıran Shiseido Waso Yuzu-C Eye Awakening Essence, yorgun görünümünü gideriyor ve cildi canlandırıyor.

## KURULUĞA KARŞI

**Urban Care**  
Monoi Oil&Ylang Ylang sıvı saç bakım kremi, içeriğindeki Monoi yağı ile saçları kuruluğa karşı koruyor, nemlendiriyor.



## GÜÇLÜ SAÇLAR

Herbal Essences 'Onarıcı Argan Yağı Saç Kremi', canlı turunçgil, kalıcı kremalı vanilya aroması ile yıpranmış saçların onarımına yardımcı.



## TEMİZLİK

Avon Kömür Tozu içeren jel temizleyici, yağ ve kiri nazikçe temizleyen ve gözenekleri sıkılaştıran bir jel.







### ONARICI BAKIM

Dr. Weil For Origins Mega-Mushroom Onarıcı Bakım Serumu, ciltte kuruluk, hassasiyet ve erken yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırıyor.



### BAKIMLI ELLER

Yves Rocher Monoi El Kremi kullanıldığı anda cildinizi yumuşatıyor ve hoş koku bırakan bir bakım sağlıyor.



### PÜRÜZSÜZ

Bee'o 'Arı zehirli selülit karşıtı sıkılaştırıcı ve inceltici jel krem' selülitlerde etkili.



### PÜRÜZSÜZ CİLT

Pure Beauty BB Krem ile doğal görünümlü, hafif ve makyajsız bir cilt elde etmek mümkün.



### YAZA MERHABA

İçerisinde Hiyalüronik Asit ve E vitamini bulunan; yaşlanma belirtilerini azaltmaya yardımcı Darphin Soleil Plaisir SPF 50 güneş koruyucu.



### DAHA SAĞLIKLI

Besleyici, şekillendirici ve onarıcı Olaplex N°7 Bonding Oil, saçları yağlandırmadan onarıyor ve yeniliyor.



## Cildi korumanın 5 yolu

Yaz mevsiminde güneş yanıkları, mantar, deri kuruluğu ve güneş lekeleri gibi pek çok sağlık sorununda artış görülüyor. Sağlıklı bir yaz geçirmenin temel kuralının cildi iyi tanıyarak ona uygun önlemler alınması gerektiğinin altını çizen **Anadolu Sağlık Merkezi Dermatoloji Uzmanı Dr. Eylem Emel Arıkan**, "Güneş, ciltteki fotoyaşlanmanın en önemli nedeni. Dolayısıyla güneşten korunmak aslında yaşlanmayı geciktirmek için oldukça önemli" diyerek yaz döneminde cilt sağlığını korumak için önerilerde bulundu.

**Doğru ürün kullanın** Cilt tipinize uygun doğru ve etkili bir güneş koruyucu kullanın. Doğru miktarda ve doğru aralıklarla uygulamaya özen gösterin. Her bireyin kendi işaret parmağı boyunca sürdüğü krem ölçüsü, yüzün bir yarısı için yeterli.

**Kişiyeye özel ürün tercih edin** Farklı hastalık endikasyonları için size özel güneş kremleri bulabilirsiniz. Örneğin akneli, hassas, kırmızı kılcal damarların ciltte görünmesi, atopik ve lekeli ciltler için özel kremler mevcut.

**Güneş kremi en az 50 faktör olmalı** Güneşten koruma faktörü en az 50 olmalı. Ayrıca 3-4 saatte bir krem tekrar uygulanarak tazelenmeli.

**Doğru nemlendirici kullanılmalı** Cildinize uygun nemlendiriciler kullanın. Doktorunuzun da önerisiyle antioksidan serumlar ve eğer bilinen bir deri hastalığınız varsa ona özgü ürünler tercih edin.

**Yeterli sıvı alın** Cildinizin yaz günlerinde daha çok suya ihtiyacı olacak. Su tüketiminizi ihmal etmeyin.

**Güneş, ciltteki foto yaşlanmanın en önemli nedeni!**

PRETTY  
**mother**  
MAGAZINE



Bizi  
takip  
edin!

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

 prettypothermagazine

 prettypothermagazine



# Doğal yaz...

Renkli ama doğal bir yaz bizi bekliyor... **Yazın enerjisini yansıtan yeni sezon makyaj ürünlerine** göz attık.



## GÖZ ALICI HACİM

Avon Lash Genius, kırpiklerde hacim, uzunluk, lifting, yoğunluk ve belirginleştirme sağlayan bir maskara... 129,99 TL

## DOĞAL BRONZLUK

İpeksi yapısıyla doğal bir cilt bronzluğu sunan Nars Laguna Bronzing Powder, 9 tonda yeniden tasarlandı. 1.330 TL



## TREND GÖZLERDE

Avon Graphic Liner keskin uçlu likit eyeliner ile çekici bakışlar mümkün. 99,99 TL



## ÇİFT ETKİ

Revitalash Cosmetics'in çift etkili maskarası ile istediğiniz hacimde kırpikler mümkün.



## İKONİK...

Shiseido TechnoSatin Gel Lipstick, yoğun renkli ve nemlendirici etkili. İçerisindeki Benibana Yağ Karışımı pürüzsüz bir his bırakıyor. 870 TL



## GÜN BOYU KALICI

Nars Afterglow Liquid Blush, ince yapısıyla yanaklarda gün boyu kalıcılık, doğal görünümlü bir ışıltı sağlıyor.



## PÜRÜSÜZ

Sephora, Rare Beauty Soft Pinch Tinted Lip Oil ile dudaklara hafif bir renk, parlaklık ve nemlendirme etkisi sağlıyor.



## DOĞAL GÜNEŞ İŞİLTİSİ

15 farklı renk seçeneğiyle M.A.C. Skinfinish Suntruck Bronzlaştırıcı Kremli Pudra, yeni formülüyle cilde doğal bir sıcaklık katıyor. 729 TL



## YAZ ENERJİSİ

Nars Afterglow Sensual Shine Lipstick, zengin renk seçenekleriyle güneş ışıltısını dudaklara yansıtıyor. 850 TL

## İŞİLTİLİ...

Clinique yeni Even Better İşiltili Makyaj Bazı; anında ışıltı ve pürüzsüz cilt sağlıyor, cildi makyaja hazırlıyor.



## RENKLİ YAZ

E vitamini ile zenginleştirilen Revolution Shimmer Bomb Dudak Parlaticısı, dudakları besliyor. Watsons mağazalarında... 219,90 TL



## YAZ TONLARI

Bobbi Brown Sculpt&Glow koleksiyonunda yer alan 3'ü 1 arada paletler, allık ve bronzlaştırıcı tonlarıyla doğallık vaad ediyor. 1.200 TL

# Serinleten LEZZETLER

Bir anda bastırın yaz sıcaklarında içinizi serinletecek nefis ev yapımı üç farklı buzlu çay tarifini paylaşıyoruz. Afiyet olsun!

Hazırlayan: İrem İsmihan Taşlıyurt / @iremtasliyurt



Çilek;  
C vitamini  
sayesinde bağışıklık  
sistemi ve cilt sağlığını  
korur. Özellikle hamilelik  
döneminde B9 vitamini  
ile büyüme ve hücre  
fonksiyonlarına  
destek olur.

## Çilekli Buzlu Çay

### MALZEMELER

- ✓ 1 kase çilek
- ✓ 1/2 adet limon suyu
- ✓ 1 tutam taze nane
- ✓ 1 litre su
- ✓ 3 tatlı kaşığı siyah çay
- ✓ 2 yemek kaşığı bal veya şeker

### HAZIRLANIŞI

İlk olarak bir köşede çayı demleyin ve soğumaya bırakın. Diğer bir yandan kalan malzemeleri ekleyip blender ile püre haline getirip süzün. Hazırladığımız çilekli karışımla demlediğimiz çayı birleştirip çilekleri temizleyip parçalar halinde sürahiye atın. Buzdolabında uzun süre boyunca soğutun ve bol buzla servis edin.





**PÜF NOKTASI:**  
Elmalı buzlu çayınızı buzdolabında 2-3 gün saklayabilirsiniz. Çayınızı arzunuza göre siyah çay ya da yeşil çay ile hazırlayabilirsiniz.

## Elmalı ve Tarçınlı Buzlu Çay

### MALZEMELER

- ✓ 2 adet elma
- ✓ 1 adet limon
- ✓ 1 adet kabuk tarçın
- ✓ 5 adet karanfil
- ✓ Taze nane
- ✓ 1 dilim taze zencefil
- ✓ 1 litre su
- ✓ 2 yemek kaşığı bal veya şeker
- ✓ 1 su bardağı yeşil çay (demlenmiş)

### HAZIRLANIŞI

Bir tencereye bal ve çay hariç bütün malzemeleri ekleyip beş dakika kaynatıyoruz. İçerisinden çubuk tarçın ve karanfili çıkarıyoruz. Blender ile püre haline getirip buzdolabında en az 3 saat bekletiyoruz. Dinlendirdikten sonra demlenen yeşil çay ve elmalı karışımı bir sürahiye ekleyip karıştırdıktan sonra bol buzla servis edebilirsiniz.

## Ananaslı Buzlu Çay

### MALZEMELER

- ✓ 1 adet şeftali
- ✓ 1 litre su
- ✓ 2 yemek kaşığı bal
- ✓ 1/4 adet limonun suyu
- ✓ 2-3 dilim ananas
- ✓ 1 dal taze nane
- ✓ 1 su bardağı siyah çay (demlenmiş)

### HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender ile püre halinde getirin. Demlenen çay ile birleştirdikten sonra buzdolabında en az 3 saat dinlendirip içerisinde ananas dilimleri ve buz koyarak servis edebilirsiniz.

**PÜF NOKTASI:**  
Diyetteyken ödem attırma amaçlı kullanacaksanız balı tamamen tariften çıkarabilir veya daha tatlı yapmak istiyorsanız dilediğiniz kadar artırabilirsiniz.



# çocuk STİL NOTLARI

Yaz koleksiyonları sıcak, rengarenk... Minikler için deniz, kum, güneşin tadını çıkaracakları modellere göz attık.



## HANIM HANIMCIK!

ZIMMERMANN

'Neden büyükler için de yok' diyebileceğiniz güzellikte bir elbise! Beymen'lerde...

## SPOR SEVENLERE

DECATHLON

Tatilde de tenis tutkusunu devam ettirecek minikler için, pek çok kıyafet ve aksesuar yer alıyor.



## TATİLE HAZIRIZ

MINYCENTER

Boboli'nin mayoları, Stephen-Joseph'in rengarenk şapka ve havluları, Izipizi'nin güneş gözlükleri... Tatile çıkarken mutlaka göz atmalı!



## Rengarenk

GAP KIDS

Küçüklerin tatil valizinde bol bikini, mayo olmalı. Yaz koleksiyonuna göz atın!



## Çiçekler içinde

GAP KIDS

Çiçek desenleri, ince askıları, fırfırlı etekleri ile sevimli bir elbise. Kızınız bayılacak!



## Stil çocuklar

MARKS&SPENCER KIDS

Renkli ve eğlenceli tasarımlarıyla miniklerin tarzına ilham olan marka yeni sezonda da stil sahibi çocukları odağına almış.

## RAHATLIK

HAVAİANAS

Parmak arası terlik olmadan yaz olmaz! Mickey baskılı bu terlik şahane.







## Sık ve spor

BENETTON KIDS

Yine rengarenk koleksiyon yeni sezonda çocukları karşılıyor. Kot etek ve askılı bluzaya bayıldık!



## RAHAT ADIMLAR

FLO

Miniklerin adımlarına renk katacak sandalet ve terlikler; pembe, lacivert, pudra, lila renkleriyle çok enerjik.



## Hayallerin ötesinde

LALLY THINGS

Color Block Koleksiyonu, 1 ile 8 yaş arasındaki minikler için karıştırılıp eşleştirilebilecek birçok farklı ürün içeriyor.

## ÇOK SEVİMLİ

STELLA MCCARTNEY KIDS  
Bu tişört o kadar sevimli ki miniğiniz üzerinden çıkartmayabilir!  
Beymen'lerde...



## Denize hazırlık

GAP KIDS

Erkek çocuklara özel hazırlanan mayo koleksiyonu rahat, konforlu...



## Yaz geldi

GAP KIDS

Sandaletten elbiseye, tişörtten şapka çocukların rahatlığı için yaz koleksiyonunda her şey var.

## İDDİALİ 8 plaj terliği



BENETTON KIDS



FLO



BIRKENSTOCK



IGOR/INSTREET



LUMBERJACK/FLO



LUMBERJACK/FLO



POLARIS/FLO



SUPERFİT/INSTREET



# temmuz-ağustos

# YENİLER

**Dikkatinizi çekeceğini düşündüğümüz yeni ürünler. Minikleriniz ve sizin için...**



## Hassas cildine

### SEBAMED

Bebek Yağı, narin bebek ciltleri için... Renklendirici içermiyor, düzenli kullanımda pişik oluşumunu engelliyor.



## Paten zamanı

### TOYZZ SHOP

Rising Sports'un eğlenceli ve sportif aktivite ürünleri çocukları unutulmaz bir yazı davet ediyor. 4 Teker Inline Paten bu yenilerden biri.



## Kulağa hoş geliyor

### ANKER

Hepsiburada.com'a özel Soundcore R50i TWS Bluetooth Kulaklık; derin bas, hızlı şarj ve 30 saate kadar çalma süresi gibi özellikleri ve şık tasarımıyla satışta.



## Minikler için

### LALLY THINGS

Color Block; miniklerin saf enerjisine, rahatlığına ve istedikleri kişi olma özgürlüğüne dayanan rengarenk bir koleksiyon. Yüzde 100 pamuklu!



## Yumuşacık lezzet

### KERVAN GIDA

Bebeto; seftali, karpuz gibi yaz meyveleri aromalı ürünleriyle yazı lezzetli bir giriş yaptı.

## Glutensiz

### METRO TÜRKİYE

Mısır ve pirinç unundan özel olarak hazırlanan Metro Chef glutensiz makarnalar Spaghetti, Fusilli ve Penne Rigate çeşitleri ile Metro Türkiye mağazalarında...

## Yeni karakterler

### SUNMAN

Esnek ve güçlü karakterleriyle Monster Flex serisi, deniz canlılarından oluşan 14 yeni karakterle sınırlı "Aqua" serisini çocuklarla buluşturdu.







## Güçlü saçlar ASHLEY JOY

Saçların hızlı ve sağlıklı uzamasını sağlayan, şampuan, saç kremi, serum, saç koruma spreyi, maske içeren yeni Banana serisi satışta.



## Yaza özel

**RED BULL**  
Yeni lezzet 'Summer Edition' raflarda...

Kayısı ve çilek lezzetlerini bir araya getiren içecek, sınırlı bir süre için satışta olacak.



## Ağız sağlığı NEXT-MICROBIOME

Probiome-Novo; içeriğindeki yeni nesil probiyotik Akkermansia muciniphila sayesinde ağız ve sindirim sistemi sağlığını destekliyor, enerji artırıyor.



## Vitamin destekli BETA TEA

Vitamin destekli demlik poşet çaylar satışta sunuldu. İçeriğinde; siyah çay, Roybos çayı, A, D, E vitaminleri ve doğal portakal kabuğu bulunuyor.



## Egzotik dünya ENGLISH HOME

İlkbahar-Yaz Exotic Wandering koleksiyonu; rengarenk sofa setleri, nevresimler ve dekoratif objelerden oluşuyor.



## Bahar çiçekleri DOMESTOS

Yenilenen daha yoğun kıvamlı formülü ve yepyeni kokusu ile 'Yüzeysel Temizleyici Bahar Çiçekleri' satışta. Çamaşır suyu içermeyen formülü ile tüm yüzeylere uygun.



## İyi giyin, yeşil giyin! LC WAIKIKI

Green kategorisinde topladığı doğa dostu ürün serisine 'Doğadan Renkli Pamuk Özel Koleksiyonu'nu ekledi. Koleksiyonda, Ata tohumlarından elde edilen kendinden renkli pamuklar kullanılmış.



## Serinlik... DİMES

Markanın yeni nesil ürünü COOL Lime Özü, bir kutudan 5 büyük bardak cool lime hazırlama özelliğiyle iddialı.



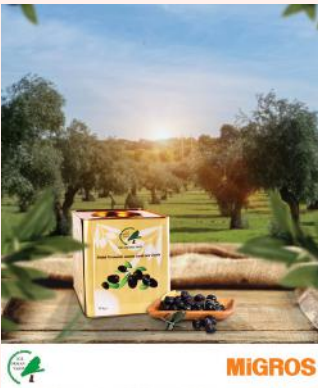
## İYİLİĞE NİNNİLER

Bepanthol Baby 'İyiliğe Ninniler'in kapsamını da büyüttü. Dijital dinleme gelirlerini AÇEV'in depremde etkilenen yerleşimlerdeki çalışmaları için desteğe dönüştüren marka, Sertab Erener'in sesiyle İngilizce ninnileri yeni bir albümde derledi. Albüm Apple Music, Spotify ve Youtube'da erişime sunuldu. <https://www.youtube.com/watch?v=Q9TkeMH2-ag>



## Elidor ve TOG işbirliği

Adıyaman, Kahramanmaraş, Hatay ve Malatya'da kurulan "Elidor X TOG Genç Kadın Destek Merkezleri" ile genç kadınlara yönelik duygusal ve sosyal destek programları yürütülecek. Proje elçisi sanatçı Karsu tarafından hazırlanan özel bir beste de iletişim çalışmalarında kullanılacak. Hedef 25.000 genç kadına erişmek.



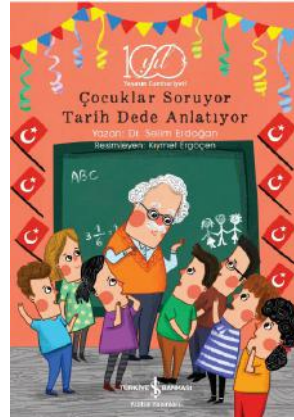
## ZEYTİNLER FİDANA...

Ege Orman Vakfı ile ormanları korumak ve ağaçlandırmak üzere 16 yıldır iş birliği yürüten Migros, bu yıl 10 bin kg zeytin satışından elde edileceği gelirle Adıyaman Kahta'da 10 bin fidan dikecek.



## OKUYAN BİR GELECEK

AÇEV, depremde etkilenen çocukları, yaşadıkları zorlayıcı duygularla baş etmeleri konusunda desteklemek üzere 'Okuyan Bir Gelecek' dijital platformuna yeni videolar eklemeye başladı. okuyanbirgelecek.org için mikrofon başına geçen oyuncu Beren Saat, "Tostos Dedesini Özlüyor" isimli hikâye kitabını seslendirdi.



## KARNENİ GÖSTER, KİTABINI AL

Türkiye İş Bankası, "Karneni Göster Kitabını Al" kampanyası kapsamında çocuklara bu yıl Cumhuriyetimizin 100. yılı vesilesiyle "Çocuklar Soruyor Tarih Dede Anlatıyor" kitabını armağan ediyor. Kitapta Dr. Selim Erdoğan, Darüşşafakalı öğrencilerin Cumhuriyet, Atatürk ve Kurtuluş Savaşı ile ilgili sorularını yanıtlıyor. Öğrenciler kitaba; İş Bankası şubeleri, Kumbara Migros, bu yıl 10 bin kg zeytin satışından elde edileceği gelirle Adıyaman Kahta'da 10 bin fidan dikecek.

## Danla Biliç Photoderm'in marka yüzü

Bioderma'nın güneş kategorisi Photoderm serisinin dijital marka yüzü ünlü fenomen Danla Biliç oldu. 20 Haziran Salı günü Feriye'de güzel fenomenin katılımıyla düzenlenen lansmanda Photoderm'in ürünleri tanıtıldı. Her cilt endişesine yönelik farklı ürünlerle dermatolojik çözümler sunan Bioderma, Photoderm Güneş Koruyucu Serisi ile çok yüksek güneş koruması sunarak cildi hem UVA'ya hem de UVB'ye karşı koruyor. Üstelik cildi önemseydiği kadar içeriğiyle de sualtı ekosistemini ve deniz canlılarını koruyor.







## PAYLAŞMAK GÜZELDİR

OMO ve PaylaşBüyüsün iş birliğiyle hayata geçirilen 'Paylaşmak Güzeldir Projesi' deprem bölgesinde yaşayan veya Türkiye'nin farklı bölgelerinde deprem gündeminden etkilenen çocukların ihtiyaçlarına odaklanıyor. "Paylaşmak Güzeldir" ile başlatılan rehberlik programında afet süreci sonrası çocuklarda en sık görülen durumlar örnek insan hikayeleri ile aktarılırken akla gelen sorular, uzmanların yazılı ve video içerikleriyle yanıtlanıyor. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dr. Yankı Yazgan'ın katkılarıyla şekillenen 'Paylaşmak Güzeldir' rehber içeriklerine "paylasbuyusun.com" adresinden ve platformun sosyal medya hesaplarından ulaşılabilir.



## Uyku kitabı...

Doğal içeriğiyle bebekler ve çocukların rahatlıkla oynayabileceği Pure Joy oyun kumu, Aylin Doğan Ömür'ün yazdığı 'Uyku' kitabı ile birlikte satışa sunuldu. 'Uyku' kitabında kendi başına uyumak isteyen minik bir maymunun serüveni anlatılıyor.

## GELECEĞE SÖZ VER

Medline, geleceğin başarılı ve maddi imkanları kısıtlı gençleri desteklemek amacıyla Sabancı Üniversitesi'nin kurduğu "Geleceğe Söz Ver Burs Programı"na başta bulunarak depremde gençleri destekliyor. Başvuru için: <https://gelecegesozver.sabanciuniv.edu/tr>



## ORGANON KADIN ZİRVESİ

Organon kadın sağlığına bütünsel bir yaklaşım getirmek üzere 1. Kadın Zirvesi'ne ev sahipliği yaptı. Zirve, kadın sağlığına çok yönlü bir yaklaşım benimseyerek, anne sağlığı, üreme sağlığı, doğum aralığı gibi farklı konuları tartıştı. Panele ev sahibi Organon Türkiye'nin Ülke Lideri Murat Oymak moderatörlük yaptı.



## 'Akıllı Çocuk Sofrası'na ödül

Gıda israfı ve bilinçli gıda tüketimi konularında çocukları ve ailelerini bilinçlendirmeyi hedefleyen "Akıllı Çocuk Sofrası" projesi, Brandverse Awards'ın Sosyal Sorumluluk ve Sürdürülebilirlik Bölümü kapsamında "İsrafla Mücadele ve Geri Dönüşüm" kategorisinde "Bronz" ödül aldı.



## OLİMPİYAT UMUDU

Türkiye'de spor kültürünü yaygınlaştırmak amacıyla 2014 yılında Olimpik Anneler projesini başlatan P&G Türkiye, destek verdiği sporcu ve anne sayısını 36'ya yükseltti. "Umutla Paris 2024" için hazırlanan P&G, sporun birleştirici ve iyileştirici gücünü deprem bölgesine taşıyor. P&G, başlattığı 'Umut Evi' hareketinin bir adımı olarak Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi iş birliği ile Olimpiyat umudunu depremedelilerle buluşturmak amacıyla bölgede spor okulu açmaya hazırlanıyor.

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**EN SEVİLEN ÜRÜNLERDE**

**BÜYÜK İNDİRİM\***

150₺ İNDİRİM

100₺ İNDİRİM

199₺ ÖZEL FİYAT



### Bioderma'dan indirim

Sevilen ürünlerde büyük indirim kampanyasını hayata geçiren dermokozmetik marka; Atoderm, Sensibio ve Sébium kategorilerinde indirimler yaptı. Eylül ayına kadar geçerli kampanya yetkili tüm eczanelerde uygulanıyor.



### KIZ ÇOCUKLARININ YANINDA

Cumhuriyetin 100. yılında 5. ilham veren kadın bebeği, Puduhepa'nın yeni kız kardeşi; Kurtuluş Savaşı kahramanı "Halide Edip Adıvar". TOÇEV destekçisi Renan Tan Tavukçuoğlu'nun hayata geçirdiği ve 5 yıldır her yaşta kadına dokunan kapsamlı bir proje olan "Puduhepa ve Kızkardeşleri"; bez bebekler ve hikâye kitapları aracılığıyla 6-10 yaş arasındaki kız çocuklarının kendilerine güvenerek, tanıyarak, kaynaklarını öğrenerek güçlü bir şekilde büyümelerini ve ileride hem kendilerine hem topluma faydalı bireyler olmalarını hedefliyor.

### KASPERSKY SAFE KIDS GÜNCELLENDİ

Kaspersky, Kaspersky Safe Kids mobil platform uygulamasını güncelledi. Güncellemeler, uygulamanın yeni tasarımının ve ara yüzünün yanı sıra, ebeveynlerin uygulamadan en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olacak ayarları ve ipuçlarını sağlamayı amaçlayan yeni özelliklere odaklanıyor.



### Doğal güneş ürünleri

HiPP Babysoft Güneş ürünleri, Mehmet Ustaoglu PR tarafından Sultanahmet Four Seasons Otel'de gerçekleşen özel bir davette basın mensuplarına tanıtıldı. Mercan dostu ünvanını alan ürünler organik içeriği ve geri dönüştürülebilir ambalajlarıyla hem bebekler hem büyükler için...



### KULAĞA HOŞ GELİYOR

Anker, ürün yelpazesine eklediği 'Soundcore R50i TWS Bluetooth Kulaklık'ı #KulagaHosGeliyor konseptiyle gerçekleştirdiği bir lansmanla tanıttı. hepsiburada.com'a özel ürün; derin bas, önceden ayarlanmış 22 EQ, hızlı şarj, 30 saate kadar çalma süresi, şık tasarımı ve uygun fiyatıyla öne çıkıyor.



# İlk Anlar Önemlidir!

Bebeğinizin beyninin %80'den fazlasının 3 yaşına kadar oluştuğunu biliyor musunuz? Her kucaklama, her öpücük, her besleyici öğün ve oynadığımız her oyun ile bebeğimizin beyinini geliştirmeye yardımcı oluruz. [#ilkanlarönemlidir](#)

Anne, baba olacaklar ve bebek bakan herkes için pratik ipuçlarını 'Bebek Gelişimi Aşamaları' kitapçığımızda bir araya topladık. Dünyanın önde gelen bebek uzmanları ile oluşturduğumuz kitapçığı e-posta adresinize ücretsiz göndermemiz için [kaydolun!](#)



[www.unicefturk.org/sayfa/ilkanlaronemlidir](http://www.unicefturk.org/sayfa/ilkanlaronemlidir)





bizi takip edin.

@wallmistwallpaper

**WALLMIST**  
PAPER

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI  
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

modern tasarımlarla  
renkli ve neşeli  
çocuk odaları



GREENGUARD

PRODUCT CERTIFIED FOR  
LOW CHEMICAL EMISSIONS  
UL.COM/CGG  
UL 2898

Bebek/Çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilen ürünlerimiz **UL ECOLOGO®**, **UL GREENGUARD GOLD** sertifikalı HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile üretilmektedir.

T.: +90 (212) 244 55 45

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

BABY & KIDS COLLECTION



ilham veren mebanlar